

# لاکھ پختہ

طینیور سرگے ایپیشل

# کام



READING SECTION  
Online Library For Pakistan

READING SECTION  
Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

ساتھ پائیں ڈالڈامنی گک بک کا تحفہ بالکل فری



READING  
Section

# داستان

## کادسترخوات



ایٹیورسری اسپیشل  
نامور خواتین سے گفتگو



یوم خواتین  
بیت کا لون سازی کے آئینے میں



پر بتوں کو چھو لیں  
تین کی برف پوش چٹیاں



افغانی مسلم پلاؤ  
خوش ذائقہ ڈش

READING  
Section

# پاکستان میں سب سے بہتر داغ نگارے 1 دھلائی میں\*

مشہور پاؤڈر

ARIEL

NEW

ARIEL

\*Overall better stain removal vs. leading premium detergent

READING  
Section

www.paksociety.com

Fruiti-O



Ab Play Karo!



Fruiti-O is the go-to charge-up on any day as you need a burst of energy to keep you going. It's Fruity mango juice with buds, with the best tree-top goodness.

Mango

www.fruiti-o.com.pk f ShanghaPakistan  
A brand of Shangha Pakistan Limited.

READING Section



# کپڑوں میں

# زندگی جگائے



پاتھوں کے لئے بالکل محفوظ  
 کپڑوں کے رنگ رکھے برقرار  
 بہترین صفائی جو کپڑوں کو برٹائے اور  
 بار بار استعمال کیے بغیر خود کپڑے دھو کر بالکل نئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز  
 فیصل آباد، پاکستان



READING  
 Section



# DIAPERS



Your Baby's Best Friend



AVAILABLE SIZES

REGULAR & ECONOMY PACKING

Newborn	Mini	Midi	Maxi	Junior
NB	S	M	L	XL
2-4 kg	3-5 kg	5-11 kg	9-14 kg	Covering

READING  
Section

E-mail: [info@themothercare.com](mailto:info@themothercare.com)

Website: [cosmeticsw.com](http://cosmeticsw.com)



Introducing

**Bar-B-Que**

**Chicken Spread**



**Young's**

READING  
Section

YoungsF



## COLOR YOUR LIFE

TO OUTSHINE THE REST COLORFULLY!

**PREMIUM SPECIAL  
PLASTIC EMULSION**  
FOR WALLS & CEILINGS

[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com)

[facebook.com/HappilacPaints](https://facebook.com/HappilacPaints)

[instagram.com/Happilac](https://instagram.com/Happilac)

READING  
Section



www.paksociety.com



FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)

READING  
Section





VICTORINOX



**SWISS CLASSIC**

21-C, 6th Zamzama Lane, Phase V, DHA. (Next to Khaadi/Bonanza)  
021-35295144

**Karachi** Agha's : Ebco : Imdax Super Store : Home Centre (Gul Plaza) :  
Naheed : Springs : Hazari's : House Hold Gifts : JB Saeed Bukhari :

New Paradise Store : Pak Medico : Royal : Amls : Time Medico

**Lahore** Enem Store : Jalal Sona : Raja Sahib : Essajee : Green Valley : Al-Fatah

**Islamabad** Shams : AM Grocer : Essajee : Al-Fatah

**Hyderabad** Zobia Store **Quetta** Allah Dost Gift Shop

[www.shop.hazari.com.pk](http://www.shop.hazari.com.pk)

[info@victorinox.com.pk](mailto:info@victorinox.com.pk)



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | VICTORINOX.COM

**READING  
Section**



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ☆ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں

پیک پارلر گاہے یہ کمال۔۔۔



20  
Recipes

to delight your  
taste buds.

READING  
Section

STARGAZER

## پختہ

### صحت

114	اپنی گزیا کے لئے خوبصورت گزیا بنائیں	90
		92
		94
		96
14	اداریہ	
15	آپ کی رائے	
32	ڈالڈا کی قاطی فخر پیشکش	
120	ڈالڈا پڑوا کر سری سرورس	98
128	غزال اس نے چھتری	100
132	افسانہ	102
134	شہر نامہ	104
136	ریویو	
138	ستاروں کی محفل	

### سیر و سیاحت

130	چلنے پر بتوں کو چھو لیں	112
-----	-------------------------	-----

### سخ زینبا

16	ہاتھوں سے تراشیدہ صابن، اجن اور ماسک
20	گہنا یا ہوا حسن لوانائے... البیورا
22	اک جوڑا کیسا سلوا نا چاہئے
24	فیولری ڈیزائنز... سامیہ اکرم

### صحت عامہ

30	یوگا... گرتے ہالوں کی روک تھام
	جاپانی جلد بوڑھے کیوں نہیں ہوتے؟
34	مانیکر و پیاوون ہا سہولت مگر صحت
36	سو جائیے، وزن کم ہوگا

### گھڑاری

40	آرائش ہوا نمرون خانہ
42	گھر میں موجود چھپکلیوں سے کیسے نجات پائیں

### تعلق خاطر

46	
48	
50	
52	بہنی کی حق تلفی نہ کیجئے

### مہرے بچپن کے دن

88	آؤ بچوں کی باتیں کریں
----	-----------------------

### ایلیوری، اسپیل

16	سپائلر ہمارے
20	8 مارچ... یوم خواتین
22	ثبیت قانون سازی
24	آؤ بچوں سیر کرائیں تم کو پاکستان کی
28	مقامی دستکاری
30	محنت کی عظمت کو سلام

### کاشت و پالنے

34	سال رواں کے سپر فوڈز
36	سنگھی بھر کدو کے بیج کریں صحت، جمال
38	مٹھاس بھر سے پیکیو کے قیمتی فوائد
40	کڑی پتہ... محفل خوشبو نہیں دیتا
42	میٹھی رسیلی ناشپاتی
44	گندم غذا بھی علاج بھی
46	جگی یا پکی کیسے کھائیں ہنریاں
48	رس بھری اسٹرا بیری کے فائدے بہت
50	خوبیوں سے بھر پور پھل... انار، انگور، موگی اور کینز
52	قدیم روایتی غذا نہیں

### بہ شیفہ گلارہ

88	آؤ بچوں کی باتیں کریں
----	-----------------------



ریستوران ریویو  
 نو عمر ریستوران، بلند پایہ خدمات  
 116  
 لائٹ کیمرو ایٹن  
 علی سفینا اور حراترین  
 122  
 رباب ہاشم  
 126



## ریسیپیز

75	اسوگڈ کرائی	67	آش	59	کیوی کیک
76	ہائیٹس ان گرین مصالحہ	68	آلیٹ مفر	60	پمبا کباب
77	دل پسند پسندے	69	سینڈوچ کیک	61	لہائی چکن
78	تکے قیرہ انور جہانی کباب	70	رونگ اسٹون	63	نودلز پزا قیرہ کلچی مصالحہ
79	مرچ مصالحہ وال چکن	71	روسٹ چلی چکن	64	شای چکن کچوری
81	سوئیٹ چیز ی ہالز	72	مظنی آلومٹرا ایرانی کباب	65	چاکلیٹ لزانیا
82	کوفہ پاپیر (ریڈرز پیسی)	74	گارنگ بریل پزا اسٹن ڈیکوریشن کڑھی	66	بروکولی کریم سوپ

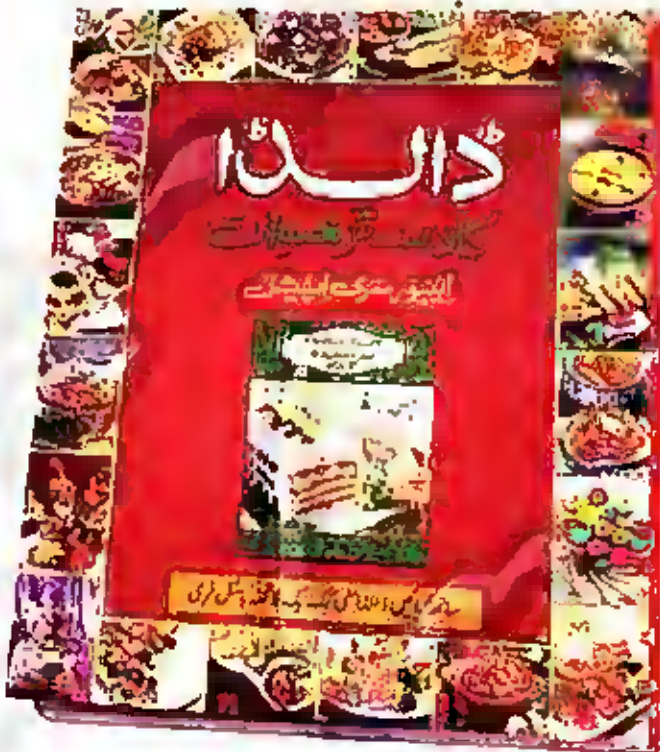


READING  
 Section

## اداریہ

قیمت 170 روپے شماره نمبر 61، مارچ 2016

معزز قارئین! السلام علیکم



پاکستان ہماری عزیز از جان ملک ہے جس نے ہمیں علاقائی شناخت دے کر عزت و وقار بخشا۔ لاکھوں مسلمان تقسیم کے وقت عہدے، جائیدادیں، مال و دولت اور رہائشیں چھوڑ کے پاکستان آئے تاکہ یہاں آن ہان سے زندہ رہ سکیں۔

اس ملک خدا کی تاریخی قرار دار 23 مارچ کو منظور ہوئی یوں 14 اگست تک انتظامی معاملات طے کرتے ہوئے ہمیں پاکستان کی صورت میں جانے امان مل گئی۔ اب ہمیں اس کی حفاظت بھی کرنی ہے اور اس اٹنی طاقت کو اعتدال پسند روشن خیالی ملک کے قالب میں بھی ڈالنا ہے۔ تحریک پاکستان ہمارے ہی عزم سے چلی تھی۔ پاکستان کا قیام ہماری پر جوش شرکت کا نتیجہ تھا اور اب پاکستان کا استحکام بھی ہم سب کی ہمتوں اور کوششوں سے ہوگا۔ اس کڑی زبرداری کے ساتھ ہم ڈالدا کادس ترخوان کے پلیٹ فارم سے خصوصی شمارہ شائع کر رہے ہیں جو بلاشبہ ہمارا اینیورسری ایونٹ بھی ہے اور حسن اتفاق سے مارچ ہی کی 8 تاریخ خواتین کے عالمی دن کی مناسبت رکھتی ہے۔ ان تینوں موضوعاتی حوالوں کے ساتھ اینیورسری ایونٹس پیش خدمت ہے۔ اس میں لذت کام و دین کے سلسلے راز ہیں تو خواتین کے احترام، انصاف اور مساوات کے لئے کچھ لکھنا بھی ہے۔ مصلحت پلنے اور پڑھ کر بتائیے کہ ہم اپنی کاوش میں کس حد تک کامیاب ہوئے۔

سرورق اینیورسری ایونٹس

ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن منیجر شیخ شتاق احمد 0300-2275193
کرنی ایڈوائزر پروڈکشن منیجر نیران فاروق	پبلشر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ منیجر منور شریف 0323-2395990	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd Floor, Plot No. 210, Bak Saba, F-7/1, Islamabad (75600)
ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896	ای۔میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427



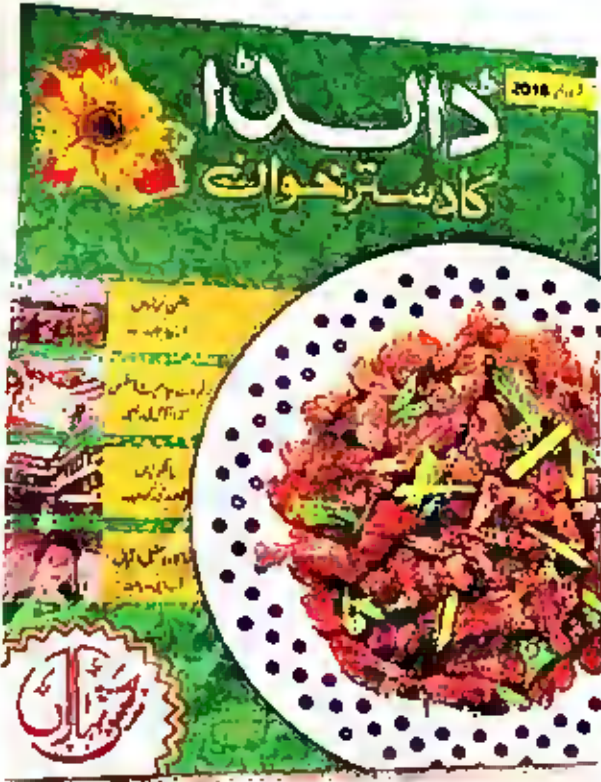
ڈالدا ایڈوائزر سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اختیار مارچ 2016ء ڈالدا کادس ترخوان میں شائع ہونے والی تمام تقریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پہلی فروری 2016ء کے بعد ڈالدا کادس ترخوان میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں ڈالدا کادس ترخوان سے کپی کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورنہ ذمہ داری کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادس ترخوان کے قانونی ہمارے ایڈیٹر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کہ خلاف ورنہ ذمہ داری کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادس ترخوان جناب اسرار گورخان نوری (پبلشر) نے فروری 2016ء تک ایڈیٹنگ ڈالدا کادس ترخوان سے چھڑا کر شائع کیا۔

READING  
Section

# اپنی رائے



ذالذاکادسترخوانت ہر ماہ روائت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذالذاکادسترخوانت کے اپنے قارئین سے رشتہ فون، مای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

### کچھ تراکیب موگ کی وال کی بھی بتائیے

ذالذاکادسترخوانت کو ان کئی انجمنوں سے نجات دلا دیتا ہے۔ مجھے موگ کی ٹھیک والی وال سے متعلق کچھ تراکیب درکار ہیں۔ امید ہے کہ آپ والیں اور سبزیوں سے متعلق مزید مضامین اور تراکیب شامل اشاعت کریں گے۔  
شاکر... کراچی

### جنوری 2016ء کے شمارے کی ریسیپیز کمال کی تھیں

میں ذالذاکادسترخوانت ایک طے سے پڑھا ہوں اور متعدد بار ذالذاکادسترخوانت سے فون کے ذریعے رابطے میں رہا ہوں۔ مجھے جنوری 2016ء کا شمارے بہت پسند آیا۔ تمام ریسیپیز بہت عمدہ ہیں۔ کوکٹ اور گھرداری کے ٹیس والے صفحات میں بے حد توجہ اور تفصیل سے ہدایات دیئے جاتے ہیں۔ پھر ان کے بعد کسی اور سے پوچھنے یا تصدیق کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ امید ہے کہ یہی معیار آپ ہمیشہ برقرار رکھیں گے۔  
ناظم... کراچی

### فہرست کے صفحات متاثر کن ہیں

چند ماہ پہلے بازار سے ذالذاکادسترخوانت خریدا۔ اشتہاروں کے مراحل سے گزر کر جوں ہی فہرست کے صفحات پر نظر پڑی۔ یہ رسالہ بہت ہی لطف لگا۔ چنانچہ ایک کادان کا رسالہ خاصا کیسا ہوتا ہے یا کیسا ہوتا ہے۔ نہرونی مائل صفحات پر دن دن ایک مضمون کو زور دینے سے نہ کہ بہت اچھا اثر ملے۔ اب میں فردق 2016ء کے رسالے کے صفحات پلٹ رہی ہوں۔ ادارے میں اپنائیت کا احساس مل رہا ہے۔ جشن بہاراں اور ویٹا کونز سے متعلق تہوار کی بات اچھی لگی۔ چاکلیٹ نہیں بھی پسند ہے توجہ ثابت ہو کہ آپ کی ٹیم نے تخمیناً بیڑ جانے کا پورا پورا ہوشیار کیا ہے۔ کھانوں کی تراکیب کے صفحات تو بے حد پرکشش ہیں۔  
تجربہ... حیدرآباد

### پورا رسالہ خوبصورت پیشکش ہے

کھانوں کی ذراکیب، صحت عامہ، گھرداری، ذالذالذاکادسترخوانت کے جواہرات، شیف اور شو، شخصیات کے انٹرویوز، مفراسہ، بچوں کی تربیت کے ضابطے، رنگ زیا کے مضامین، باغبانی، دستکاری اور دستہ روان ریویو یا لڈا آپ کا تو پورا ہوشیار کیا ہے۔ شاندار ہے کسی کی تعریف کی جائے اور کسے پوری پوری... حیدرآباد

### اداکارہ کا انٹرویو پور تھا

سنیل میری پسندیدہ اداکار ہیں اور مردق پر ان کی تصویر دیکھ کر رسالہ خریدا۔ بے شک تمہارا پیش قیمت رسالہ ہے مگر ماننے کی بات تو یہ ہے کہ دیگر رسالوں کے جمرٹ میں رکھنا نہایت منفرد نظر آتا ہے۔ مضامین کے انتخاب کے بھی کیا کہنے۔ آپ نے شامل رنگ، دارہام، چاکلیٹ، ہنس، مرگ، مہلی، بھر پاول، شیف، کاترون اور پانی پینے کی عادت یعنی میں کس کس کا ذکر کروں پورا انگریزین خوب ہے۔  
ناگہ... کراچی

### برلن کی یاد تازہ کر دی

پچھلے برس میں نے چورڈز برلن میں قیام کیا تھا اور متعدد مقامات دیکھنے کا اتفاق ہوا تھا۔ آج ذالذاکادسترخوانت نے مجھے برلن کی یاد دلادی۔ پاکستانی قارئین کے لئے یہ مختصر سا جائزہ بھی بھر پور اثر لئے ہوا تھا۔ تصاویر اور تحریر دونوں عمدہ ہیں۔  
منیہ... کراچی

### ہر اچھے مردق پسند آیا

یہ شمارے سہارن کی وجہ سے مختلف بنے ایک تو جشن بہاراں کا خصوصی شمارہ دوسرے زرد پھول سے سجھا اور پھر پھلوں کو کا ڈانس، یہ سب پرکشش تازہ دے رہے ہیں۔ مضامین اور انٹرویوز بھی خوب ہیں اور ریسیپیز تو خیر ہوتی ہی ہیں مثلاً ذالذاکادسترخوانت میں فریڈنگ، گلز اور وہاں پائے انجی تصاویر اور آسان تراکیب کے باعث حقوں باور ہیں گی۔  
مدینہ... کراچی

### گھرداری کے مضامین خوب رہے

گھرداری کے سلسلے پر آپ کی خصوصی توجہ دیکھ کر دل ہانگ باغ ہو گیا۔ آپ نے جیلوئی چکانے کے طریقوں سے لے کر مگان کو گھردارنے، اسے جاننے، سر کے گہروں اور منہ جھراول لے کر گھرداری میں ہاتھ باندھنا یا بالکل نیا پھردی تحریر اور راہی تصاویر بہت خوب لگ رہی ہیں۔ آج بھی شہروں کے اندرونی علاقوں میں ایسے کی مکان اور عمارتیں نظر آتی ہیں اور ہمارا دور وقت کی الٹی گرو میں بھی ایسی شاندار قائم رکھے ہوئے ہے۔  
ناٹھ... کراچی

### ہارسنگار ہمیں بھی بھائیے

باغبانی میرا مشغلہ ہے اس لئے میں آپ کے رسالے میں باغبانی سے متعلق

مضمون پہلے دیکھ لیتی ہوں۔ پچھلے شماروں میں تذکرہ جاوید احمد نے دینی اور فٹک کھانوں سے متعلق معلومات دی تھیں۔ اس کے علاوہ آپ شکاری خصوصیات والے پھولوں کا تذکرہ بھی کیا کرتی ہیں مگر اس بار ہارسنگار سے متعلق ملی اور باجاتی خواص شائع کئے گئے۔ ہارسنگار اس پھول کے فوائد پڑھ کر، اب آپ کی زبرداری ہو گئی ہے کہ دیگر پھولوں اور جڑی بوٹیوں پر بھی ایسے مضامین شائع کریں گی۔  
سیر... کراچی

### صحت عامہ کے مضامین معلوماتی رہے

بیشک طرح اس ماہ بھی ذالذاکادسترخوانت اپنے مضامین کی معلومات، نسخ اور تصاویر کی وجہ سے قابل ذکر ہو گیا ہے۔ اس بار آپ کا ادارہ بھی خوب ہے۔ دائمی ماریت کے نغمے سے بہت سے شفاف آئینے دھندلا رہے ہیں۔ انہیں گرد آلود کر دیا ہے۔ ایسے میں ناچید ہونے والی محبت کا ذکر ذالذاکادسترخوانت سے کرتا ہے۔  
مدینہ... کراچی

### میرے بچوں کے دن، منفرد سلسلہ

اس سلسلے میں، مضامین میں میں بچے کا تجسس کنی نہ کیجئے اور کس بچوں کو آئی بیڈ نہ دیں، شائع کئے گئے ہیں اور دونوں بہترین انتخاب ہیں۔ یہ لومر بچوں اور پرائمری کے درجے کے بچوں کے ساتھ کے لئے اہمیت رکھنے والے مضامین ہیں۔ دائمی ہمارا سب سے قیمتی اثاثہ ہمارے بچے ہیں اور بچوں کا قیمتی اثاثہ ان کا تجسس ہے اور اس اثاثے کو محفوظ کرنے اور اسے ترقی دینے میں ذالذاکادسترخوانت بھی نمایاں کردار ادا کر رہا ہے۔  
مدینہ... کراچی

### "ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوشش کے لئے تراکیب اور تجسس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہذیب سے شکریہ ادا کرتے ہیں۔  
(ادارہ)



سالگرہ مبارک

ڈال ڈال کا دسترخوان نئے ویس برس کا خوش آئند آغاز

اللہ کا دسترخوان آج اپنی عمر کا ایک اور سال ملن کر چلا ہے۔ گننے کو وقت پر لگے اور جانتے ہی نہیں کہ کئی ماہات معلوم ہوتی ہے جب ہم پہلے شمارے کی ترتیب دیکھیں گورہے تھے ڈال ڈال کی ٹیم نے ایسے کورنگین، اللہ کا دل اور دستہ میں انسانی کے ساتھ ایک نعلن غاس، کاظم نے کی روائت کا آغاز شروع کر لیا۔ نہایت نعلن جوڑے میں ہم نے کوشش کی کہ اس دستے کی پاکیزگی، بہت قدروں اور سہارا ہوں کہ یہ حسن طریقے سے لکھا گیا۔ منہ مگر ہم ایک نئے برس کا آغاز ہوتا ہے۔ یہ آج سالانہ کی نعلن میں ایک اور نئی لاسداری جو ہے کہ ہم آپ کے ساتھ خوش آئند آغاز سے ہم نے یہ چاہا۔

سب سے پہلے ڈال ڈال دسترخوان کی تازگی ہوگی؟  
 کالم نگاروں کی سب سے پہلی تقریر  
 یہ دستہ میں ہی کیا کی صورتوں کوئی ہے؟  
 سالانہ سب کا پورے دو سالہ ہمارے ہونے کو بتائے؟



ڈال ڈال دسترخوان (ماہنامہ)

1- "پہلے تو میں نے صرف اس کا نام ہی سنا تھا مگر ایک بار ایڈیٹر نے مجھ سے انٹرویو کے لیے بوقت پانچ بجے اپنے خاتہرہ ونگ میں بلوائے اور سالے لائیں۔ ہمیں جنس میں نے ایک ہی بات نہیں پڑھ لیا اور اپنی پکانے والی سے کہا کہ اس کی رہنمائی سے کھانے بنایا کرو۔ میرا خیال ہے کہ اس سے زیادہ قربت اور انسیت شاید انسانوں سے نہ ہو پائے۔"

2- "میرا اہل حق حسن و محبت سے ہے تو میرے پسندیدہ موضوعات بھی محبت عامہ اور ڈاکٹر کے اکثر پروڈ ہیں۔ میں نے انہیں توجہ سے پڑھا ہے اور آپ کی فراہم کردہ معلومات سو فیصدی درست ہی جا سکتی ہیں۔"

3- "مجھے تو ان میں کوئی کی محسوس نہیں ہوتی۔"

4- "مجھے مئی 2015ء کا روز اے آئین میں پھر پڑھا۔"

شائسہ فرراز (ماڈل واداکارہ)

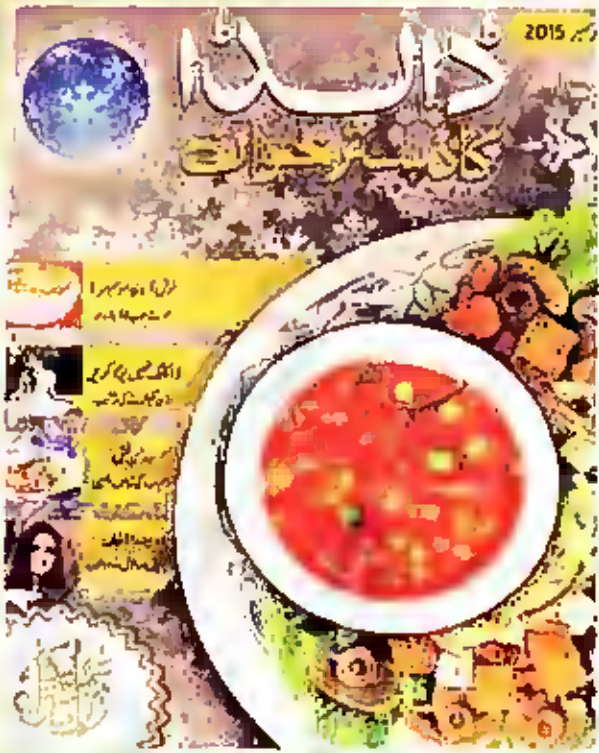
1- مجھے تو وقت ہی نہیں ملا کہ کبھی کبھی پکاؤں لیکن آپ کے رسالے میں شائع ہونے والی رہنمائی کی تصاویر دیکھ کر دل لپا جاتا ہے۔ میری امی نے آپ کے ایک شمارے سے بہت مشرور آئیٹم بنا کر سر پرائز دیا تھا۔ میرے پوجنے پر انہوں نے بتایا کہ "یہ وہی ہی فوڈ آئٹم ہے جس میں تمہارا اکثر شائع ہوا ہے۔ میں اسے خرید لاتی تھی کہ میری بیٹی کی تصویر سرورق پر چسپی ہے تو ضرور کچھ نہ کھا کر رکھی لکھا ہوگا۔"

2- "ای تو ہر قسموں اور ہر قسم کی تحریف کرتی ہیں اور مجھے سروری اردو آتی ہے۔"

3- "مجھے ہی فوڈ آئٹم 2015ء کا میگزین اچھا لگا۔ ٹائٹل کی تصویر بہت عمدہ ہے۔"

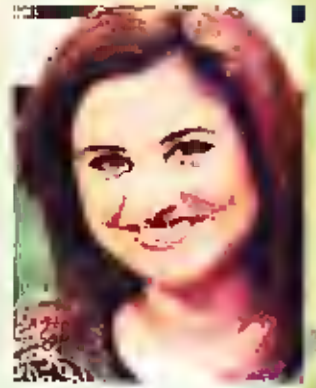


READING Section



آمنہ خان (شیف)

1. "مصرفیت کے باعث ہر ماہ کا شمار تو نہیں رکھتی مگر میری دوستوں کے حلقے میں 2013 مارچ 2015ء کے ہندسارے زیر بحث آئے تھے جن میں آپ نے اچھائی ہوئی حلقے کے اندر پوز کے

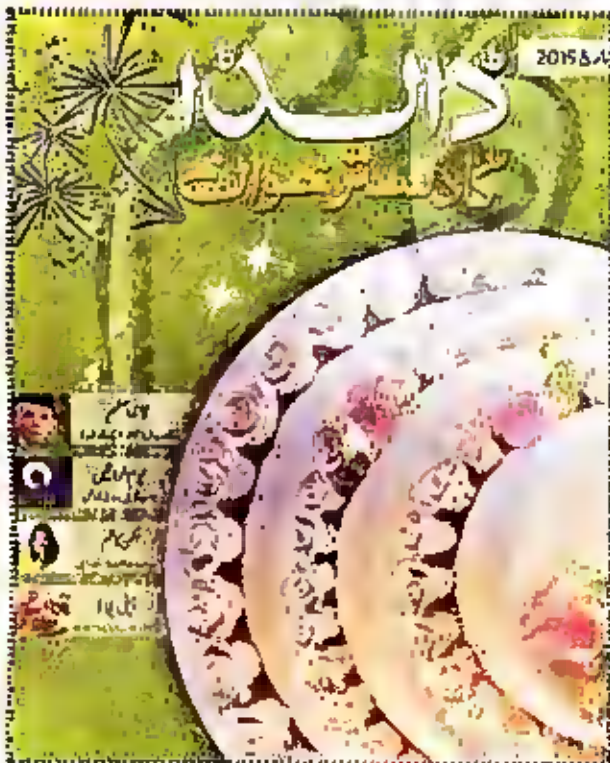


تھے۔ ایک آدھ میں میرا اندر ہی تھا۔ آپ لوگ بہت Caring ہیں، میں کہیں بھی ہوں مجھے سمجھنا دکھانی ہیں۔"

2. "میں آپ کی فرمائش پر ضرور کوئی نہ کوئی آرٹیکل لکھوں گی کیونکہ اللہ کا دست خوان ایک جینون اور بھرپور پڑھ ہے۔"

3. "جب سے آپ نے سرورقی کا اسٹائل تبدیل کیا ہے۔ یہ انداز مجھے بہت اچھا لگتا ہے اسے جاری رکھیں مگر کبھی کبھار پرانے اسٹائل سے بھی ناکل دیا جائے۔ یہ میری رائے ہے جو غلط بھی ہو سکتی ہے۔ ارادے کے لئے

Good Wishes ہیں۔"



دی اچھا لگا کہ میری بھی دیکھی چھپ سکتی ہے، میری پہلی کامیابی یہی تھی۔"

3. "میں ہمیشہ شیف چاہتی ہوں کہ ہم زیادہ کھانے پر ہی توجہ دیں اور مقابلے زیادہ سے زیادہ ہوں۔"

3. "یہ ایک اچھا سلسلہ ہے، میں نے خوردہ سٹورنٹ ویو پور آرٹیکل لکھا، ہر شہر میں منفر د سٹورنٹ ہوتے ہیں کچھ خاص کھانے ہوتے ہیں اچھا لگا کہ لوگوں کا تعارف کرایا گیا۔ اسی بہانے لوگ کسی اور شہر یا علاقے کی انٹاریشن لیتے ہیں۔"

4. "کی بہت زیادہ محسوس کرتی ہوں کہ اسلام آباد میں بہت کم ایسی چیزیں ہوتی ہیں جیسی کراچی میں ایکٹو ہوتی ہیں، خود کے حوالے سے میں چاہتی ہوں کہ کم ہی کسی مگر اس شہر کی کوئی ایکٹوٹی تو رسالے میں نظر آئے۔"

5. "میں ہاں! بالکل فرق ہے اس لئے مختلف لگتا ہے اس سیکر بن میں اپنا پن محسوس ہوتا ہے۔ عادت ہو گئی ہے اس کو ہڑسنے کی۔ اس رسالے نے دن بدن ترقی کی ہے اور اپنی رائے دینے کا سب کو موقع ملتا ہے۔"

فرحانہ ہاشمی (شیف اور قلم کار)

1. "تقریباً 10 سال سے اس

رسالہ کی ریڈر ہوں۔ کوکب کا

شوق تھا مختلف ڈسٹریکٹ کے لوگ

کرتا تھا۔ یہ رسالہ آدرا مختلف

زمینیں دیتا تھا۔ مزہ آتا تھا

پڑھنے میں۔ اچھی بات یہ ہے کہ

مقابلے ہوتے تھے، میں نے

2007ء میں جون کے مہینے میں

برائی کی دیکھی پڑا، میں جیتا تھا۔ بس اسی لئے اچھا لگا کہ میرا ڈکوشال

رکتے ہیں ہر چیز میں۔"

2. "ظاہری بات ہے میں نے جس رسالے میں اپنی دیکھی دیکھی دیکھی



مشی خان (میزبان اور اداکارہ)

1. "کھانے پکانے سے متعلق رسالے گھر میں بھی بھیجی ہی آتے ہیں مگر جب آنے ہیں تو ان کی درگت ہی بن جاتی ہے۔ ہم سب سے پہلے ریسیپز پر نظر دوڑاتے ہیں۔ ایڑٹائن کی ملازمت میں بھانت بھانت کی پڑھیں اور تمہم قسم کے کھانے

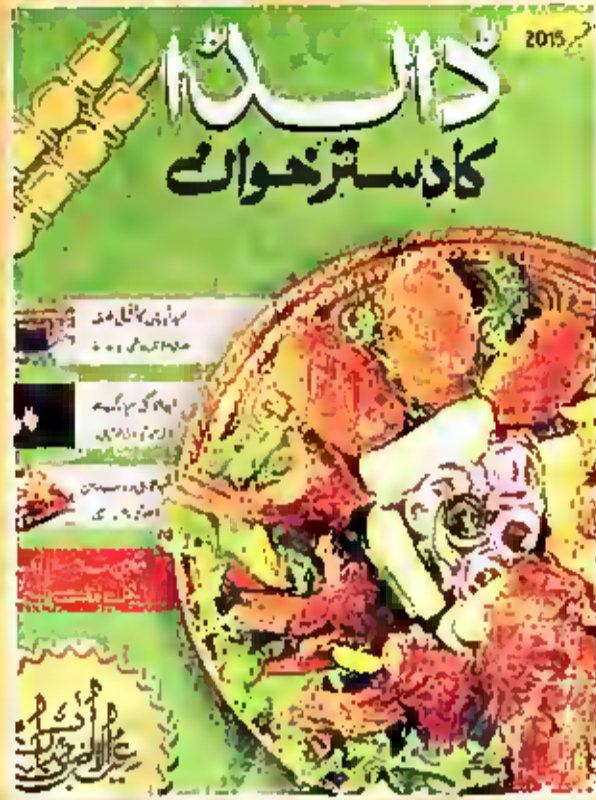


دیکھنے، سننے اور کھانے کو ملے اس لئے نئی چیز پر فورا بھیان جاتا ہے۔ آپ کے ادارے کے ساتھ برسوں سے رفاقت رہی، کبھی ہم آپ کی نیم کے ساتھ کوکگ شو کرنے تھے، بہت اچھا دور تھا وہ۔"

2. "Content اچھا ہی ہے۔ اچھی بات ہے کہ برسرِ نوبت کے مضامین اس میں شس ہوتے۔ تحقیق نظر آتی ہے۔"

3. "مجھے علم نہیں کہ اور اس میں کیا ہونا چاہئے۔ ریسیپٹ کے بارے میں بھی ایک مضمون شامل ہوتا ہے مگر حواہوں وغیرہ کا ذکر نہیں ہونا چاہئے۔"

4. "ہر سہ روزی خاڈب نظر ہوتا ہے مثلاً نوا بیز مال ناٹل بھی اچھا ہے۔"



نجمہ یعقوب خان (ماہرِ کسین)

"مجھے پھیلی میڈوں کے تمام شمارے بہت اچھے لگے، کوکگ، آپ نے میرے ڈیزائن پر پارل کے بجائے میرا نام دیا مگر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ڈال کا دسترخوان میرے لئے کل بھی مشعل راہ تھا آج بھی ہے۔"



بٹانے کا موقع ملتا ہے اور مضامین محنت سے متعلق ہوں یا بیوی سے متعلق، پڑھنا اچھا لگتا ہے۔ بات ہے ساری دلچسپی کی۔ چند شماروں میں آپ نے نوجوان دستکاروں اور ہنرمند خواتین کے انٹرویوز اور تصاویر شائع کی تھیں وہ سلسلہ دوبارہ شروع کیجئے۔"

READING  
Section

www.paksociety.com



HOME APPLIANCES

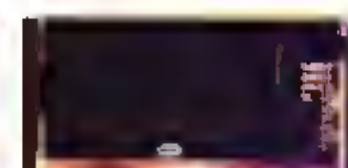
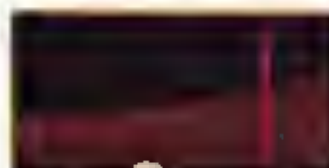
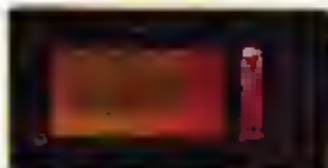
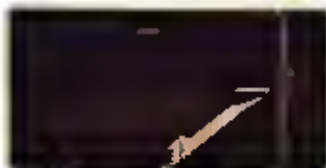


## Living Innovation

- Energy Saving Mode
- User friendly control panel
- Automatic cooking & defrosting
- Excellent cooking performance
- One touch convenience button

### MICROWAVE OVEN

Enjoy faster and evenly cooked meals with the unique innovative technology.



132-Rehman Chamber, Link Temple Road, Lahore-Pakistan.  
 Ph: +92 42 37113830, Fax: +92 42 36370582  
 Email: info@canonappliances.com

ONLINE HELP



canonappliances

www.canonapplian

READING

Section





# 8 مارچ۔۔۔ ایم خواتین کے حوالے سے

وہ پہلے انسان ہے پھر عورت!

صرف ایک حق چاہئے اور وہ ہے محبت

عورتوں کے حقوق کے حوالے سے ریاست، اصول، سوسائٹی اور خاندان کی جانب سے ممانعت کیے جانے کا تعلق ہے، آئین میں یہ ممانعت موجود ہے کہ "تمام شہری قانون کے رو سے مساویانہ شہریت رکھتے ہیں اور مساویانہ قانونی تعلق کے ساتھ اس میں شہریت رکھنے کے خلاف امتیازی سلوک، انکس رکھا جائے گا" مزید کہ "قومی زندگی کے تمام شعبوں میں خواتین کی شرکت کو یقینی بنانے کے اندامات کیے جائیں گے" ریاست

شادی، خاندان اور مال کو توڑنا فراہم کرنے کی۔ آئین کی یہ ضمانت اس وقت تک بے معنی رہتی ہے جب تک ان پر عمل نہ کیا جائے۔ اسی طرح عورتوں کے حقوق کے لئے ہائے کے قوانین بھی مہینہ میں رکھے جاتے ہیں۔ بہتر پر روح مسرتار سے حزان، فیصلوں اور ترجیحات کو تسلیم کرتی ہے۔ بہتر پر پابندی اور کم عمری کی شادی کے حوالے سے قوانین کتابوں میں موجود ہیں۔ بسب تو انہیں پر عملدرآمد ہوگا تب ہی ان کی افادیت ہوتی رہے گی۔ خوش آمد باس یہ ہے کہ حالیہ برسوں میں پارلیمنٹ کی کئی خواتین ارکان نے

جس میں عورت کو بطور نر تسلیم کیا جائے۔ یہاں تک خواتین کے حقوق کے حوالے سے ریاست، اصول، سوسائٹی اور خاندان کی جانب سے ممانعت کیے جانے کا تعلق ہے، آئین میں یہ ممانعت موجود ہے کہ "تمام شہری قانون کے رو سے مساویانہ شہریت رکھتے ہیں اور مساویانہ قانونی تعلق کے ساتھ اس میں شہریت رکھنے کے خلاف امتیازی سلوک، انکس رکھا جائے گا" مزید کہ "قومی زندگی کے تمام شعبوں میں خواتین کی شرکت کو یقینی بنانے کے اندامات کیے جائیں گے" ریاست

عورت کی تصویر کا سب سے زیادہ مسور کن، بان اور رنگ شعر، اوپوں اور سنیہ و انداز میں دانشوروں کے ہاں ملتا ہے لیکن مجھ پر جیسے انداز عورت کو مکمل طور پر بان کر سکتے ہیں نہ ہی ذرا ہوشی میں لپٹی ناہید، اس سوزن عمل تصویر اٹھی کہ سنی ہے۔ معروف اور یہ ہاں قدمیہ نے اپنے ہاں راہ گدھ میں کھٹا ہے "شہر میں عورتوں کی نظمیوں اپنے حقوق، لپٹی ہیں صرف ایک حق بانگنا چاہئے اور وہ ہے محبت"

ترقی پسند اور زمان پور شاعر سجاد حیدر حیاتوئی نے لکھا۔۔۔

اس دور میں جینے کی جست با دار درکن با خواری ہے

میں دار درکن تک جا نہ سگاتم جہد کی حد تک آنہ سگیں

جواو "آؤ کوئی خواب نہیں"

سہ دن دلی ہوانے کہا "اگر ہم عورت کے مقدر کو ہسانی، ہسانی یا ہاشی تو توئی کی جانب سے تعین شدہ اور اعلیٰ مان لیں تو یقیناً اس ننگے کی کوئی امید باقی نہیں رہ جائے گی۔

عورتوں کی حالی آواز میں یہ کہتی ہیں کہ یہ دنیا بھی تک مردوں کی ہے اور سہ دن دلی ہوا جس امر کو سموس کرتے اور نے احتجاج کرتی ہیں وہ یہ ہے کہ "آؤ عورت، اور نے کی تقبوت ہا، ی زندگیوں پر اٹھا انداز کیوں ہوا" یعنی عورت کے ور سے بلندی تک ایک درجہ انسان کا ہے اور اسی ور سے کو اس دنیا نے مگر عمل میں راج کر مانی ان کا مشیخ نظر ہے۔

مشور ناہید نے اپنی تصنیف "عورت خواب اور خاک کے درمیان" میں لکھا کہ "شرق اور غامس کہ بر سنیہ میں عورت کی آزادی کی تحریک مغرب کے ملان نہیں بلکہ جاگیر داروں اور آقا بیت کی زنجیر سے رہائی کی دہر یک ہے کہ



READING Section

**چھوٹے قرضے سے بڑا تحفظ اور غربت مناد تحریک**

اکثر شہر کی مکی آبادیوں، غیر ترقی یافتہ قصبوں، دیہاتوں میں ناخواندہ، اہم لیکن ہنرمند خواتین پائی جاتی ہیں۔ ان کی حالت بہتر بنانے کے لئے چھوٹے اور آسان شرائط پر قرضوں، اگم سپورٹ باڈکواٹہ جیسے پروگراموں کی بہتر بازنس کرنے کی شدید ضرورت ہے۔

غربت مناد تحریک کا غذائی اور فائیکوئی بنیاد پر نہیں بلکہ چھوٹے قرضوں کی توجہ بخیل کر کے ہی کامیابی کے اہم پورے کر سکتی ہے۔ ایمان، ادک غریب ترین خاندان ان سے استفادہ کر سکتے۔ اس سلسلے میں سختی گھرانے کی پیشانی حالت کا اندازہ لگانا اہم ہے تاکہ سیاسی طور پر بااثر افراد ہی محض اپنے اذروں تک اس پروگرام کو محدود نہ کریں۔

**خوش آئندہ مستقبل**

پاکستان میں خود اپنی منت سے اعانت حاصل کرنے سے باعزت زندگی گزارنے کی جدوجہد میں مصروف خواتین کی تعداد میں اضافہ خوش آئند مستقبل کی نوید سنار ہے۔ خواتین کی بڑی تعداد ملا جلیوں کے اظہار کے ساتھ اور کئی دوسرے میدانوں میں کارہائے نمایاں انجام دے رہی ہے مثلاً گھریلو دیا، جیولری اور فیشن، سائنس، تھیتس، فلسفہ سازی اور سوشل سڈیا کے شعبوں میں بھی نظر آئے گی ہیں جس سے عیاں ہوتا ہے کہ روایتی جکر بند یوں کے ساتھ پروفیشنل کے قدیم میدان اب ماضی جیسے مقبول نہیں رہے۔ دنیا بھر میں سرمایہ دارانہ نظام فرد کو پاچکا ہے اس لئے خواتین کو آہستہ آہستہ نئے افق سے آگاہی ہو رہی ہے۔

فرق یہ ہے کہ مرد کارکن یا ملازمت پیش ہو تو اس کی آمدنی ذاتی سمجھی جاتی ہے لیکن اس پر افسان نہیں جڑا جاتا۔ عورت جب سادی کے بعد بچوں کو رشتہ داروں باڈے کیئر سٹیز میں چھوڑ کر ملازمت پر جاتی ہے تو اسے قابل ریم تصوری کیا جاتا ہے۔ جذباتی سہارے دینے جاتے ہیں۔ بہت کم روشن خیال گھرانے ان عورتوں کی اخلاقی امداد اور تحفظ دیا کرتے ہیں۔ مردوں کو اعانت کے بجائے حاکمیت کے درجے پر فائز رکھا جاتا ہے۔

ہمارے گھروں میں کام کرنے والی کئی ہی ماسیاں ایسی ہیں ہم سے اپنے بدن کے نیل چھپا کے کام کرنے آتی ہیں۔ ہمارے جوٹھے برتن مانجھتی ہیں، ہمارے گھروں کی صفائی ستمانی کرتی ہیں اور گھروں کو تیز اور بجا، اذکار، ننگی اور بددماغ شوہروں کے پاؤں دہاتی ہیں اور ان کو کمر کا ماسیاں اور سرتاج کا بدستور درج دیتی ہیں اس لئے کہ معاشرہ اور نظام عورت سے چلک پڑی کی توقع کرتا ہے۔

امید دیاں کے دکھوں سے نبی آج کی تصویر سواں کا ایک اہم رخ وہ بھی ہے کہ جس میں ابھی رنگ بھرتا باقی ہیں یعنی عورت کے وقار اور ذاتی تشخص کو برقرار رکھنا تاکہ ان کے حیاتیاتی، بشریاتی، معاشی وظائف اور ثقافت کی بنیاد پر اس کی باقی انسانوں کے برابر تقسیم و تکریم کی جاسکے۔ ریاست قوانین اور مذہبی تشریحات کے ظہر داروں کو اس امر پر قائل کرنا بہت ضروری ہے کہ عورت سب سے پہلے انسان ہے اور بعد میں عورت۔



**بڑھاپے کی منزل اور خواتین کے مسائل**

بشری اعتبار سے دیکھا جائے تو بڑھاپا ایک ناگزیر منزل عمل ہے جہاں گذشتہ مشردوں کی نسبت آج آبادی کی تعداد زیادہ ہنری ہے جس کی بڑی وجہ اوسط زندگی کے دوران میں اضافہ ہے۔ اس بڑھاپے میں خواتین ساری دنیا میں اکثر مردوں سے بڑی تعداد میں پائی جاتی ہیں۔ پاکستان دنیا کے جس ٹھٹھے میں واقع ہے وہاں یہ تناسب بڑھاپے کی عمر میں کم ہوتا جاتا ہے مثلاً 1985 کی مردم شماری کے مطابق 60 سے 64 برس کی عمر کے چار لاکھ مرد اور 112 لاکھ عورتیں تھیں۔

65 سے 69 برس کی عمر کے 8.5 لاکھ مرد اور 17 لاکھ عورتیں تھیں مزید بڑی عمر کے افراد جو ستر برس سے زائد تھے۔ ان میں مرد 10 لاکھ اور خواتین کی تعداد 13 لاکھ تھی۔ بدائع فرق بھی عورتوں کے کمرے کا ثبوت سمجھا جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کی تولیدی عمر میں انہیں صحت و ذہن رک کے حوالے سے پینے مسائل، بکرومیاں اور انیازی رویوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کی وجہ سے ان کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔

بڑھاپے کی منزل پر عورتوں کے مسائل کسی سے پوشیدہ نہیں۔ اس عمر میں جس توجہ اور علاج و تحفظ کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ہمارا خاندان روز بروز اس سے دور ہوتا جا رہا ہے۔ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کے لئے بڑھاپا، معاشی تنگدستی، بیماری اور علاج کی استطاعت نہ ہونے کا نام ہے۔ معاشی خواندگی کے حوالے سے بڑھاپا ایک ہیما کہ اور قابل رحم منزل ہوتی ہے جہاں ارادہ کی مہربانوں پر ٹکے کرنا پڑتا ہے۔ عورتوں کے لئے بڑی کاہ جو مردوں کی نسبت کہیں زیادہ ادا ہے کیونکہ معاشرتی تربیت کے مطابق مرد عمر عورتوں سے سادیاں کرتے ہیں اس لئے عورتوں کی اکثر طبی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ خواتین کی حالت زار بہتر بنانے کے لئے ان کا خود کفیل و نا بہت ضروری ہے۔

عورتوں کے حقوق کے لئے سرگرمی سے کام کیا اور چند مفید قوانین منظور کرائے۔

مالم آبادی کی رو سے دیکھا جائے تو پاکستان میں شرح پیدائش 27.2 فی ہزار اور عام شرح اموات 7.2 فی ہزار ہے۔ گویا سالانہ شرح افزائش آبادی ان دونوں شرحوں کے فرق کے حساب سے 20 ہزار یا 2 فیصد سالانہ ہے۔ آج کی کل اٹھارہ کروڑ آبادی کے تناسب سے یہ اضافہ 36 لاکھ افراد سالانہ کا ہے۔ گزرا ہر سال ایک درمیانے سائز کے شہر کا اضافہ ہو رہا ہے۔ بلند شرح پیدائش کا یہ سارا بوجھ خواتین کے کندھوں پر ہے اور نومولود بچوں کی بلند شرح اموات بھی اسی وجہ سے ہے۔

**خواتین کی آبادی اور معاشی ذمہ داریاں**

آج پاکستان کی خواتین کی آبادی اندازاً کروڑ یا اس سے آہم کم ہے۔ معاشی اعتبار سے مجموعی طور پر بھی آبادی کا ایک تہائی 32.83% منت اور پیدائش سے منسلک سمجھا جاتا ہے۔ اس میں خواتین کی منت و مشقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس سے وہ اپنے کندھوں کی پیدائش پر دروش، تربیت، تحفظ اور تیار داری کے فرائض انجام دیتی ہیں۔ اگر وہ ایسے کاموں میں مصروف ہوں جہاں روپے کی شکل میں معاوضہ ملتا ہو تو محض اس صورت میں ان کی منت معاشی منت شمار ہوتی ہے ورنہ اسے قوی آمدنی و پیدائش کے خمینوں میں جک نہیں دنی جاتی۔

یہ امر بھی قابل غور ہے کہ پاکستان میں جو خواتین معاشی کام انجام دیتی ہیں ان میں سے 65 فیصد گھریلو میں روک کر کام کرتی ہیں، جس کا معاوضہ اور شرائط احتمال سے بھر پور ہیں۔ باقی خواتین جو رسمی شعبوں میں گھر سے باہر کام کرتی ہیں، انیازیاتی اذیتوں، جنسی طور پر ہراساں کئے جانے اور اخلاقی اعتباری مہدوں پر اہلیت کے باوجود ذی ذمہ کے مسائل درپیش ہیں۔ نئی شبیہ میں غیر شادی شدہ عورتوں کو تہجیح دی جاتی ہے کیونکہ ان کی کہیلو ذمہ داریاں کم ہوتی ہیں۔

READING Section



# عالمی عورتوں کی تاریخ

عورتوں پر کبے لاد

کہ یہی ہے زندگی کا راز

عورت خود سے وابستہ ہر رشتے کو مہر کائے

بوجھ نہیں، فرض سمجھ کر ذمہ داری اٹھائے

قدرت نے بخشا ایسا مقام

دیا، بہن، بیٹی اور ماں کا نام

صبر و وفا کا پیکر، کبھی ماتھے پر شکن نہ لائے

ساتھ بھانے کے لئے ہر قدم بڑھائے

صرف اپنا گھر نہیں، قوم کا مستقبل بنائے

8 مارچ یوم خواتین کے موقع پر بے لوث، اخلاص اور دیانت کی نشاں

ہر عورت کو، اس کی عظمت کو، اس کے ہر روپ کو ڈالڈا کا سلام



عالمی یوم خواتین مبارک



Dalda

READING  
Section





# آؤ بچوں سپر کرائس تم کو پاکستان کی

مشهور مقامات اور چند اہم سیر گاہوں کا تعارف

23 مارچ 1940ء یہ ہے وہ یادگار دن جسے تاریخ کے اوراق میں قرار دیا پاکستان پیش کئے جانے کی وجہ سے خاص شہرت حاصل ہے۔ قائد اعظم محمد علی جناح کی زیر قیادت یہ وطن عظیم پر جلوہ گر ہوا تھا۔ آج کے دن علیحدہ وطن کا خواب حقیقت سے قریب تر نظر آیا۔ بچوں ہم نے لاکھوں اربوں انسانوں کی قربانیوں کے بعد اس وطن کو حاصل کیا ہے تاکہ ہم سب یہاں امن و آسوشی سے رہ سکیں۔ اپنی معاشی اور ذہنی ترقی کریں اور جمہوریت کی پرورش کریں۔ آپ علم حاصل کرنے میں جائیں یا انگلستان، امریکہ جائیں یا آسٹریلیا واپس وطن لوٹیں اور اپنی صلاحیتوں سے ملکی ترقی کو فروغ دیں۔ یہ جنت کا گلہا ہے خواہ شمالی علاقہ جات دیکھیں یا ملک بھر کے تفریحی مقامات دیکھیں۔ آپ قائل ہو جائیں گے کہ واقعی پاکستان قدرت کا شاہکار وطن ہے۔

## کراچی

دریائے سندھ کے کنارے آباد شہر پاکستانی معیشت کی ریڑھ کی ہڈی کہا جاتا ہے۔ پاکستان ایئر فورس میوزیم



مرکزی شاہراہ فیصل سے چند قدم آگے پاکستان ایئر فورس میوزیم محمد علی باؤسنگ سوسائٹی کراچی میں واقع ہے۔ یہ 126 ایکڑ پر مشتمل میوزیم بی اے ایف کے شاندار مینس اور مستقبل کا عکاس ہے۔ پاکستان ایئر فورس اس ضرورت کو شدت سے محسوس کر رہی تھی کہ اپنے پر شکوہ مینس اور نادر طیاروں کو کسی جگہ محفوظ کرے۔ اس کی ابتداء 1961ء میں ایئر چیف جنرل اے خان نے یہ سٹے کیا کہ سرگودھا میں پر ایک ایئر کرائٹ گیلری بنائی جائے جس میں دنیا بھر کے منتخب 100 ناکر ایئر کرائٹ رکھے جائیں مگر یہ کام جگہ دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے رکار ہا۔

شاہراہ فیصل کے بیس کمانڈر ایئر کمانڈر محمد عباس خٹک نے 1986ء میں یہ تصور پیش کیا کہ ایک بی جگہ بی اے ایف کا تمام ورثہ محفوظ کیا جائے اور اس کا مقصد بی جگہ کی تاریخ کو نمایاں کیا جائے، عوام کو درست معلومات اور بہتر فزج فراہم کی جائے۔ 14 اگست 1997ء کو پاکستان کی گولڈن

کے کرائز فورس کہاں سے کہاں تک ترقی کر چکی ہے۔

## عبداللہ شاہ غازی کا مزار



720ء میں مدینے میں پیدا ہوئے، کسی حجابانی قافلے کے ساتھ 760ء میں یہاں آئے، محوڑوں کی عمارت کی تھی۔ کفار کے کچھ لوگوں سے جھاد ہوا اور یہ کامیاب رہے اس طرح غازی کہلائے۔

## وزیر مینشن



کراچی کے قدیم ترین علاقے کمار اور، بونہام روڈ پر لکڑی کی یہ نین منزلہ عمارت قائد اعظم کی جائے پیدائش ہے۔ عمارت کو فوری اور قرار دیا گیا ہے،

جولائی کے موقع پر اس سیر گاہ کا افتتاح عمل میں آیا۔ یہاں آپ ڈائریکٹر، مال برادر لمبارے، T33، B57 اور F86 سپر فائٹر کے عا اور حراست کرنے والے ایئر کرائٹ دیکھ سکتے ہیں۔

میوزیم گیلری میں کچھ کرے ایسے ہیں جن میں 1965ء اور 1971ء کی جنگوں کے عا سے ایک شہدہ شخص کیا گیا ہے اور انوائج پاکستان کی مایہ ناز ہستیوں کا اگر اور طراج سفیدت کا اظہار مٹا ہے جنہوں نے دلیرانہ جذبے سے کام لے کر دشمن کو زور کیا۔ یہاں پاکستانی سپاہیوں کی کارکردگی کو مسورانہ کمال سے پیش کیا گیا ہے۔ اس گیلری میں جہاں نے والے اندر بن گیا ہے کے ملنے والے پرزے اور گرفتار شدہ اسکواڈرن لیڈر کا پاکستانی آفسر انجینئر کمانڈر ایئر فورس کے نام تحریر کر دو خط (جس میں پاکستانی عوام کی روایتی مہمان نوازی کا تذکرہ ملتا ہے) دیکھا جاسکتا ہے۔

اس کے عا وہ پہلی جنگ عظیم میں حصہ لینے والے طیاروں کے ماڈل اور ان سے متعلق معلومات بھی ملتی ہیں۔ کور باکی جنگ 1950ء سے 1953ء اور جنگ ویتنام 1964ء، 1973ء، گلک اور 1991ء اور چھ روزہ اسرائیل و عرب جنگ 1967ء میں استعمال ہونے والے طیاروں کے ماڈل اور معلومات بھی ملتی ہیں۔

اس پرے سیکشن میں مختلف اقسام کے طیاروں کے ماڈل موجود ہیں۔ یہاں ایک اہم طیارہ The King بھی ملتا ہے جو تاریخی اہمیت رکھتا ہے جس پر قائد اعظم محمد علی جناح بانی پاکستان بحیثیت گورنر جنرل آف پاکستان سفر کیا کرتے تھے۔ آخری ایام میں قائد اسی طیارے سے ماری ہر میں پر اترے تھے۔ یہ میوزیم صرف پاکستان ایئر فورس کا نہیں بلکہ ہر پاکستانی قوم کا ہے۔ یہ عوام کے لئے بنایا گیا ہے تاکہ ان کو پتہ چلے



میں مسجد ہے جس کے پانچ گنبد ہیں۔ ماسٹک کی عمارت سرخ چترکی ہے اور اس پر پہاڑ اور سفید گنبد اس کی روز افزوں عظمت و اقرا کا مظہر ہیں۔ یہاں آپ کو سان پال، انگر خان، اوسوگا، بیٹک، پانڈیا، اسٹیشن، مسافر خانہ، مکہ، اوقاف کے اوقاف، نیکات، گیلری، انڈسٹری، اور سیر فی سٹریٹس دیکھنے کو ملتا ہے۔



چوہدری باغ

لاہور سے متان جانے والی سڑک کے آغاز اور پی ایف اے کی سیاہ و ست بہر فاصلے پر ایک درختوں بھری عمارت ہے جسے اس کے چار بیڑوں کی وجہ سے چوہدری کہا جاتا ہے۔ یہ ایک آئینہ دار عمارت ہے جس کی عمارت کے گرد اس کی ایک حد تک کوٹ اور درستی عمارت اور کچھ کچھ سے ملتی تھی۔ مظاہر کو اس تعمیر شدہ عمارت کی وسعت اور خوبصورتی شادمانہ، باغ کے بعد مقبول باغوں میں شمار ہوتی تھی۔ اس کے قریب ہی دریا سے ماویٰ بنتا تھا۔ دریا کی پرزور لہروں کے ٹکرانے کے باعث باغ کو نقصان پہنچا۔ نمانے کے بعد ہم انھوں نے اس باغ کی بارہ اور اس وقت آٹھ، آٹھ، آٹھ، اور چار دروازے سب بنا دیے مگر اس کا دروازہ اب بھی اپنے خانی کی شکل میں قائم ہے۔ چوہدری یہاں آرائے، دریا، مغرب، شہنشاہ شاہ جہاں کی بیٹی اور اورنگ زیب کی بیٹی یہاں آرا، بیگم اپنے باپ کی طرح تعمیرات کی شوقین تھیں۔ اس کی عمارت پر نہایت تیس کام کیا گیا ہے۔ سبز رنگ کے خارا، دیکھ کر ہی ایک استعمال کئے گئے ہیں۔ اور بھی بھی کہیں کہیں نقش و نگار، پائے واضح، انھیں سے ٹھہرے سے نظر آتے ہیں۔ اس کے پشت پہاڑ میں دوں پر شہر سے کسی کوئی اور نقش، اپنی اب بھی اور جو ہے۔

شالامار باغ

تاریخی شواہد کے مطابق یہ دونوں نام عوام الناس میں مقبول رہے ہیں۔ مخلوق کے طرز تعمیر کی شادمانہ جھلکیاں دیکھنے ضرور چاہیے۔ تخت ماوسے سے بنائی گئی یہ عمارت نظری ماہمیت کا مفسر ہے۔ فواروں اور تالابوں میں ہر وقت پانی نہیں چھوڑا جاتا مگر شام کے اوقات میں بہتا پانی مسلمین تعمیر کا شاہکار نظر آتا ہے۔ ماوراء الہند میں فواروں کا ہلکا ہلکا رہتا ہے۔

لاہور کے 12 دروازے

لاہور شہر کے بارہ دروازے، اس کے دروازوں اور دروازوں کو ہے شاندار و مٹی کے شواہد پیش کرتے ہیں جنہیں دیکھنے اور ان کے بارے میں جاننے سے عہد رفتہ کے نقوش تازہ ہو جاتے ہیں۔ اس شہر کی عظمت کی گواہی یہاں کے دروازوں سے ملتی ہے۔



خضر کی دروازہ

حضرت خیر حضرت سے نسبت رکھتا ہے



بادشاہی اور وزیر خان مسجد

یہ دونوں تاریخی تعمیرات منکس کرتی ہیں۔ وزیر خان کی مسجد کے چار دروازے اور تالوں کے ہیں جو پرانے شہر کے مکانوں کی عمارتوں میں سے اچھے نظر آتے ہیں اور انہی عمارتوں کے امین ہیں۔ بادشاہی مسجد کی عمارت میں قدسی کا مناسب اور عرب کام ہے۔ اس میں نقش و نگار کا سب سے ہیں اور برطانوی مسن رجمال کا خوبصورت مرقع ہے اس سے شاہی ذوق جمال ظاہر ہوتا ہے۔

مابہ ذراں میں ان کی مرمت، تزئین و آرائش اور دیکھ بھال کی جارہی ہے۔ یہ عمارت کا کواظم نے 1871 میں کرائے پر بنی تھی۔

سنگھ مار سہ



سنگھ مار سہ اسلام آباد کی یہ عمارت شاہ اونیٹاقت بہاؤی نے 1885 میں بنائی تھی۔ اس عمارت کے طور پر تعمیر ہوئی۔ کبریا ہے کہ جہاں اس عمارت کا عمارت کا تھا۔ اس عمارت پر ایک کاروبار ہے جسے یہاں اوقاف بنا کر رکھا ہے۔

ایمپریس مارکیٹ



1891 میں بننے والی ایک طرز کی عمارت 231 مربع فٹ ہے جس میں پانچ دروازے ہیں۔ ہر کونے پر ایک لہنت پڑتی ہے۔ اور کے چاروں گوشوں پر چبوتے کے ساتھ دروازے ہیں۔

لاہور

یہاں مظاہر طرز تعمیر کی درختوں عمارت اب بھی محفوظ ہیں۔ غیر منظم بند وستان میں یہ دلی کا جزاں شہر ہے۔



داتا دربار کیلیکس

حضرت داتا گنج بخش کی تعمیر کردہ مسجد اور آپ کا گنبد مبارک اوسدوں سے عقیدت مندوں سے لئے جذب و کشش کا باعث ہے۔ پرانی مسجد کی جگہ ایک نئی مسجد تعمیر کی گئی ہے جہاں اذان کے لئے دو منزلہ منار بنایا گیا۔ اس مسجد کی عمارت کو دریا سے ملنے کے سبب لہاں لے نقصان پہنچا، بہر حال ماہرین تعمیرات اور محترم حضرات نے ہر ذریعہ پر اس کی تزئین و آرائش کا عمل جاری رکھا۔ اس پر مبنی ہی مصورانہ کاٹس اندرون شہر بنا اور کچھ مصوران کے مساجد کی ہے۔ فن پارے میں گنبد مرمر کے پشت پہاڑا چاہئے پر قائم ہے جس میں مظاہر طرز کی چاق و چوبند ہیں۔ گنبد کا رنگ سبز ہے اس کے مغرب

READING Section



### ٹیکالی دروازہ

اس دروازے کے شیل میں ایک کسال ہوا کرتی تھی۔ ایک ماہیٹان مکان میں شاہی خزانے کے لئے مہریں اور نیکے ڈھالے بنائے تھے۔ اس گت پر کسال سہ بھی موجود ہے جس پر کالی کا کام نہایت عمدگی سے کیا گیا ہے۔ جب بارش ہوتی ہے تو یہ منظر دیدنی ہوتا ہے۔



### روشنائی دروازہ

شاہی حکم سے گیت کے اوپر بروز روشنی ہوتی تھی، یہ دروازہ شہنشاہوں کی آمد و رفت کے لئے استعمال ہوتا تھا، روشنی کی وجہ سے اس کا نام روشنائی دروازہ پڑ گیا۔



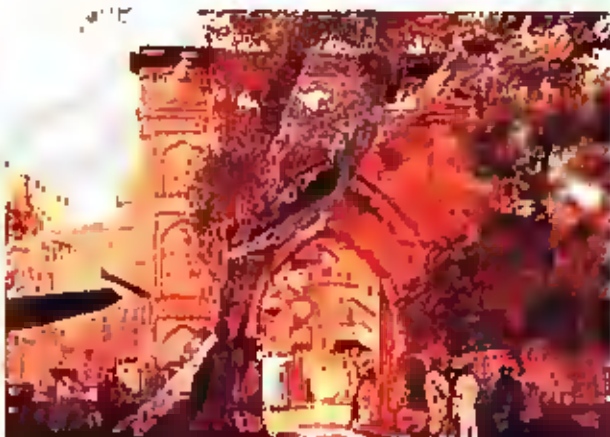
### موچی دروازہ یا موتی دروازہ

اس دروازے کی حفاظت پر موتی رام یا مور تھا جو زندگی کی آخری سالوں تک یہ کام کرتا رہا چنانچہ اس کا نام موتی دروازہ رکھ دیا گیا بعد ازاں یہ جگہ موچی دروازہ ہو گیا۔



### موری دروازہ

جب رنج ہے پال کوئی عرصے تک اس شہر میں ملک بازار سے لڑتار باہر سلطان محمود کی فوج کے لئے اندر جانے کا کوئی اور راستہ نہیں تھا اس لئے موری دروازے کی ایجاد کرائی گئی۔ انگریزوں نے اسے کچھ اور سمجھت دی۔



### کشمیری دروازہ

اس دروازے کا رخ کشمیر کی طرف ہے یہاں قرب و جوار میں کشمیری لوگ آباد ہیں۔



### شاہ عالی دروازہ

یہ اورنگزیب عالمگیر کے بیٹے شاہ عالم بادشاہ کے نام سے منسوب ہے۔ یہاں ہر دروازوں روپے کا ٹھوک کا کاروبار ہوتا ہے۔



### بھائی دروازہ

جب محمود غزنوی نے رنج ہے پال کو شکست دی تو یہاں آباد بھئی قوم نے اصرار کیا کہ اسے ہمارے نام سے موسوم کروا جائے۔ اب یہاں بھئی تو خال خال ہی نظر آتے ہیں البتہ یہ نوڈاسٹرینٹ کے لئے بے حد معروف جگہ ہے۔ یہاں ایک مسجد جو اونچی مسجد کہلاتی ہے اور بازار کھیاں مشہور بازار ہے اس کے علاوہ نصیر خاندان کا زانی سیزیم بھی ہے۔ سباحوں کی بڑی تعداد والی کے اس جزاں شہر کی اقیات کو رکھنے آتی ہے۔



### مستی دروازہ

شاہی ماہزم مستی بلوچ کے سپرد بادشاہ وقت کے حکم سے اس گیت کی حفاظت کی ذمہ داری تھی، یہ ٹیکاکار اور فڈاسٹ پسند تھے، ان کی وفات کے بعد اس دروازے کا نام مستی خان پڑ گیا۔



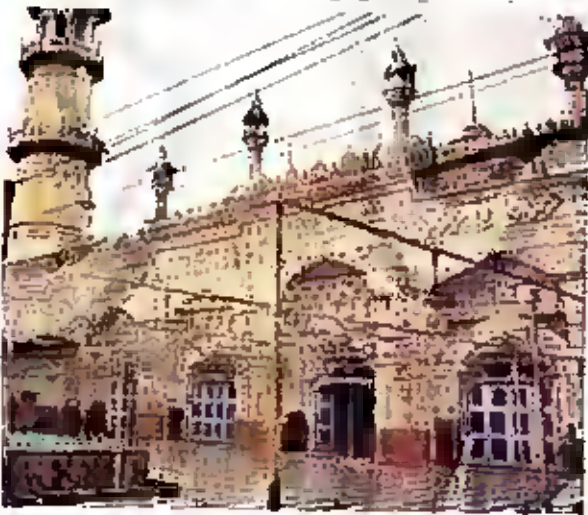
### لاہوری دروازہ

اس کا نام لڑکر لوہاری گت پڑ گیا ہے۔ محمود غزنوی نے رنج پال کو شکست دے کر اس دروازے کے گرد دیوار کے مٹانے میں آبادی بہائی تھی، یہاں چھوڑ جب انارکلی بازار بھی ہے۔



### پشاور کا عجیب گھر

گندھارا کے تپاب و بارگجے، صدورانہ خطاطی کے نمونے، ناپاب  
 تصاویر، زیور اور جواہرات، قدیم لہوسات اور ہتھیار مختلف اوزار میں  
 شائع ہونے والے قرآنی نسخے جات اور ایک روٹے کی دلچسپیاں ایک  
 چھت کے نیچے یہاں موجود ہیں۔ بچوں اور بڑوں دونوں ہی کے لئے  
 علم افزہ مقام ہے۔



### مسجد محبت خان

1670 کی تعمیر شدہ اس مسجد کی شاندار تعمیر آج بھی دیکھی جاسکتی  
 ہے۔ مغل بادشاہ شاہ جہاں اور اورنگزیب نے اسے تعمیر کیا۔ گوکہ  
 1898ء میں آگ لگنے کی وجہ سے عمارت کا کچھ حصہ متاثر ہوا لیکن  
 اس کے بعد ضروری مرمت کر دی گئی۔ منظر طرز خطاطی اور شاندار  
 کھل کاری کے نمونے آج بھی ماضی کی شاندار تہذیب کی عکاسی  
 کرتے ہیں۔

### پشاور

یہ پھولوں کا شہر ضلع خیبر، جنوبی خیبر پختونخوا کا مرکزی شہر ہے۔ سرحدوں کے طالب مسکرت زبان سے اخذ کیا گئے پشاور کو پشاپورہ یعنی پھولوں کا شہر کہا جاتا ہے۔

### خیبر پاس

دیوار چین کی شہرت تو عالمگیر سطح پر جانی پہچانی جاتی ہے مگر شہر پشاور میں داخل ہونے سے قبل ایک طویل ترین سرحدی سرنگ اور دروازہ خیبر مغل بادشاہی کی فن  
 تعمیرات میں دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ خیبر پاس پاکستان اور افغانستان کے سرحدی علاقے پر قائم ہے۔ یہ آٹ بجی و سٹی اور ذوالیہ دنیا کے مابین تجارت کا اہم  
 مرکز مانا جاتا ہے۔



### قلعہ بالا حصار

راولپنڈی سے پشاور شہر میں داخل ہوتے ہی قلعہ بالا حصار آپ کا خیر مقدم کرتا ہے۔ شہنشاہ ہار نے اسے 1526-30ء میں تعمیر کیا۔ بعد ازاں پشاور کے کچھ  
 گورنر بھی اس کے تالوانے اس کی استرکاری میں باہم بنایا۔ آٹن گل یہاں سرکاری دفاتر قائم ہیں۔

### قصہ خوانی بازار

کہتے ہیں کہ پشاور کے اس خاص بازار میں بھی داستان گو بیٹھک سجاوا  
 کرتے تھے۔ یہ کاروباری اور تجارتی میاں رکھنے والے مقامی افراد آٹن  
 گل قیصے آڑتھیں سنانے اپنے چاندی سے بنی مصنوعات، مٹھائیاں، پچھل،  
 لہاس، کتابیں اور فالوڈ بیچتا کرتے ہیں۔





English

www.paksociety.com

SAR NA KHUJAEN

Healthy HO JAEN



HOLOGRAPHIC PRINT

اصل کی پہچان

Eradication of head lice and nits within 5 minutes

A Quality Product of Sarwan & Sons

Facebook

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# محنت کی عظمت کو سلام

**خالدہ صدیقی**  
ڈیزائنر

”آپ کتنے عرصے سے دستکاری کر رہی ہیں اور کچھ اپنے براڈ کی تفصیل بتائیے؟“

”میں تو کافی عرصے سے کام کر رہی ہوں لیکن مکمل طور پر فیس بک پر اپریل 2014 سے آنا لگیا ہے۔ Laa-Lee کے بارے میں بتاتی چلوں یہ نورا Nick Name ابلی ہے قریب قریب گھروالوں کی مشورے کے مطابق Laa-Lee Creation کے نام سے اسٹارٹ کیا۔ میں گھر سے آن لائن فیس کر رہی ہوں اور کئی بھارتی اسٹارٹ اپس کا سوشل میڈیا میں جاتا ہے۔ ان سب کاموں کی تیاری کے لئے گھر کے اندر ہی ایک کمرہ تھیں کر رکھا ہے۔ جب کام بہت زیادہ ہوتا ہے پھر چند کیوں کی مدد لیتی ہوں۔“

”کیا پشاور میں ہوا اور کلچر بنانے کا اسکوپ نظر آیا؟“

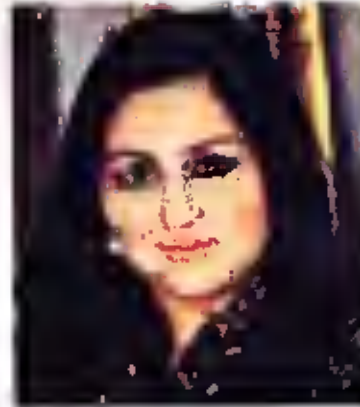
”جی ہاں اب تو پشاور میں بھی ان کا اسکوپ بہت زیادہ ہو گیا ہے اور ملک کے باہر بھی لوگ بہت پسند کرنے لگے۔ جیہاں ڈیزائنر ہوتے ہیں۔“

”کبھی عورت ہونا مشکلات کا باعث بنا؟“

”نہیں قطعی نہیں، اگر ننت جی ایل این کی ذمہ داری عورت سے تم نہیں۔“

”کیا آپ کو عروسی جوڑے کے کپڑے سے ہوا یا پادوج بنانے کے لئے دیا جاسکتا ہے؟“

”جی ہاں آج کل جو اسٹائل اور رنگ IN ہیں عروسی جوڑوں میں اور Casual جوڑے کے بچوں کے مطابق پادوجیز، کلچر اور ہونے سے یاد کر لیتی ہوں اور جن لوگوں کو اپنے ہی جوڑے کے بچے ہونے کپڑے کے ہیں سے ہونا ہوتا ہے جیسا کہ آج کل زیادہ تر عروسی جوڑے کے ساتھ ڈزے کا زیادہ فیشن چل رہا ہے تو وہ بھی بناتی ہوں اور شاہ شوق اور مشغلے کی وجہ سے ڈیزائننگ میں انفرادیت پیدا ہو جاتی ہے اور فینسی میٹرل مقامی اور امپورٹڈ بھی استعمال میں آتی ہوں۔“



**شازرے خالد**  
ایونٹ مینجمنٹ کونسلنٹ

”شازرے اپنے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”میں پہلی ہی ٹی جیب میری والدہ ذریعہ خالد نے ایونٹ مینجمنٹ تھیں بنائی اور ہم نے ابتدا میں شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے کام کا آغاز کیا۔ ہمارے پاس چند مددگار تھے جو اسٹیج سہانے میں ای کا ہاتھ بٹاتے تھے۔ ملک بھر سے ان کو آفرز آتی تھیں اور وہ تازہ پھولوں سے لے کر انش کی جزئیات تک باقاعدہ ہینڈ ورک تیار کرتیں پھر مسائل حل کر کے تقریب کے انعقاد تک اپنے کلائنٹس سے رابطے میں رہتی تھیں۔ اس وقت کسٹم ڈیزائنریا ایونٹ ڈیزائنرز کا تصور نہیں داتا تھا۔ میں نے ان کی رحمت کے بعد اپنے پرنس کو جاری رکھا اور جو تجویزی سے سیکھا آج وہ سب کام کر رہی ہوں۔“

”کسٹم ڈیزائننگ کی تعریف بتائیے؟“

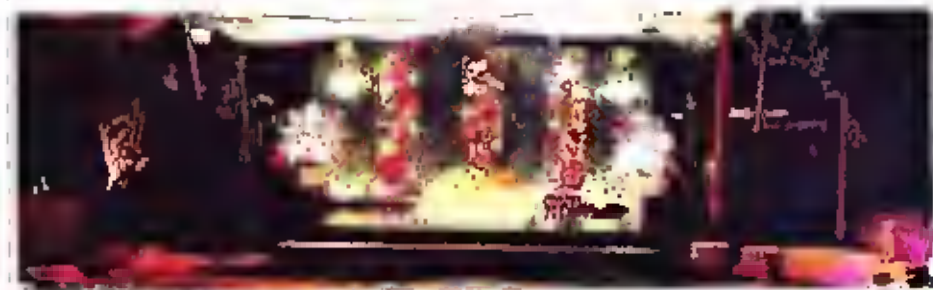
”انفرادی ضروریات اور فرمائش کے مطابق کسی مخصوص جگہ کی آرائش کرنے کو کسٹم ڈیزائننگ کہا جاتا ہے۔ مثلاً وہاں ایونٹ اور دیگر کسی نوعی میں ٹینٹ لگا کے کسی مناسبتہ دیکھیں، اگر مجھے آپ کئی میں تو میں لگا کے وہی ایونٹ ترتیب دینے کا تمہیں تو میں آپ کے بہت میں روک کر یہ کام بھی کر لیا گی، کیونکہ میری پیشہ ورانہ تعلیم و تربیت میں بلکہ مسائل اور اشیا کو ترتیب دینے اور ان سے اچھے سے اچھا تجربہ غذا کرنا شامل ہے۔ میں یہاں آپ کے تصورات اور فریو کو کسٹم حقیقت بنانے کے لئے بیٹھی ہوں۔ خواہوں پر ہونے کا حق ہے آپ وہ تہوں اور اپنی پہلوؤں کا استعمال کرنا چاہیں تو یہ بھی مانسٹر ہیں، آپ صرف کتاب کے پھولوں سے آرائش چاہتے ہیں تو کتاب کہاں تاہم ہیں، ہر مختلف سکرینز ہیں، لائٹنگ سسٹم سے اور ہزاروں اشیا ہیں۔ آپ انٹرنیٹ سے دیکھیں، کہ تصویر تبدیل کی کے ساتھ جیسی چاہیں آرائش کرنا ہوتی ہیں۔ میں آپ کو رنگوں اور شینوں اور پہلوؤں کے ساتھ ساتھ کوشش کی شفائیت کا فریب تصور پیش کرتی ہوں تاکہ آپ کی تقریب آرائش اعتبار سے بھی مددگار ہو سکے اور وہ آپ کے ذوق کی تعریف کے بنا، اندرہ کھیں۔“

”ہیکوٹ ہالز میں بہتر پرفارمنس دی جاسکتی ہے یا اوپن ایئر ہالوں میں؟“

”کبھی بھی، جہاں آپ کو مسائل دستیاب ہو جائیں۔ ہیکوٹ میں لائٹنگ کرتے ہیں، راشنیوں سے گلیاں آسان ہوتے ہے۔ خواہ آپ رات کے کھانے کی پرکھتے دعوت دے رہے ہوں یا پانی ترتیب دے رہے ہوں تو پھر نشیوں اور میزوں کا انتخاب قدرے کھٹ ہوگا۔ ضروری نہیں کہ آپ صرف چھوٹی یا بڑی ڈنگ ہی کا زیادہ استعمال کریں، آپ کا کسی جانی، سفید اور ہرے، جگ کا بھی چناؤ کر سکتے ہیں۔“

”کیا آپ کو اب تک کے سفر میں حوصلہ افزا حالات ملے؟“

”بالکل ملے اور میں اپنے کلائنٹس سے بہت پر امید ہوں، شکر گزار ہوں کہ دوسرے نظریے اور اپنی ضرورتوں کو ایک توازن کی شکل میں پسند کرتے ہیں۔ میرا اصل ہدف یہی ہے کہ میرا ہر کلائنٹ خاص مہمان کی طرف اپنی تقریب میں آئے اور مطمئن ہو کر گھر لوٹے۔“



READING  
Section

# POWER PLUS

INSECTICIDES

مچھروں کا پاور فل دشمن



ڈنگی سے بچاؤ کیلئے

ڈنگی اور لیبریا جیسی ناک تیار ہوا ہیں جو مجسروں سے کہیں بھی پیدا ہوتی ہیں اور جان لیوا بھی ہو سکتی ہیں ان سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر ضروری ہیں۔  
ہمس کے استعمال سے ڈنگی اور لیبریا سے نجات پائیں اور نکلے اور  
اپنی زندگی بچا لیں۔



# POWER PLUS

BATTERY CELL

تقاروں سے ہوشیار  
اور پلس بیٹری سیل نام لے کر خریدیں

- زیادہ عرصے چلے
- قابل اعتماد اور کھر پور ہر ادوی
- عمدہ معیار کی ضمانت



Power that lasts longer

READING SECTION





## جہاں مامتا وہاں ڈاڈا

لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈاڈا کی مصنوعات خوار و پکانے کے آئل اور بنا پختی تمام مصنوعات حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تازہ اور خاص اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں جن میں پاکستان کا صحت بخش ترین بنا پختی جو Virtually Transfat Free ہے اس میں ٹرانس فیٹس کی مقدار 1% سے بھی کم کر دی جاتی ہے۔ ٹرانس فیٹس انسانی جسم کے لئے انتہائی مضر ہوتے ہیں کیونکہ یہ مضر LDL کے لیول کو بڑھاتے ہیں جبکہ مفید LDL یعنی HDL کے لیول کو کم کرتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس کی مقدار جو عام بنا پختی میں موجود ہوتی ہے اس کا تناسب 20% تک ہو سکتا ہے اب اس سے لاحق ہونے والے نقصانات کا اندازہ بخوبی لگایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ڈاڈا کوکنگ آئل، ڈاڈا سٹولا آئل، ڈاڈا اسٹار اور آئل اور انجین کی زرخیز مزین سے اپورٹ کیا گیا ڈاڈا اولیو آئل ڈاڈا کی قابل فخر پیشکش ہیں جن پر صارفین کا بھرپور ڈاڈا کی کامیابی کا ثبوت ہے اور ڈاڈا کی پر عزم و با اعتماد اور محنت پر یقین رکھنے والی پر طلبیں ہم کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

آخر میں خواتین کے عالمی دن کے موقع پر تمام خواتین کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں کیونکہ زندر تو میں وہی کہلاتی ہیں جو مردوں کے حقوق کو اپنی ذمہ داری سمجھتی ہیں۔ خواتین کا احترام ہمارے معاشرے کی نمایاں اقدار کا حصہ ہے جس پر ہمیں بجا طور پر فخر کرنا چاہئے جو تمام شعبہ ہائے زندگی میں اپنی مسابقتوں اور محنت سے کارہائے نمایاں انجام دیتی ہیں امور خانہ داری سے لے کر قومی سالمیت تک کوئی شعبہ ایسا نہیں جہاں خواتین مردوں کے شانہ بشانہ مصروف عمل نہ ہوں۔

کامیابی اور ترقی کے حصول کا۔ پہلا قدم صحت کے حصول کی جانب بڑھتا ہے۔ جس کے لئے ہمارے احوال اور خود آگ کا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق رہنا ناگزیر ہے۔ صاف اور تازہ آب و ہوا، غذائیں اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، صحت مند قوم کسی بھی ملک کا سب سے بڑا سرمایہ ہوتی ہے۔ کامیابی کا معیار ٹانگی خوشحالی اور آسودگی کے قیام کا تصور بنیادی سطح پر اپنی ذہنی اور جسمانی مہارتوں پر منحصر ہے، مثبت طرز فکر کی بات کریں یا غیر حلال فوٹ اور ادنیٰ اور مستقل مزاجی بہترین سمت کے حصول کے بخیر و خراب ہیں جن کی کوئی تعبیر نہیں۔ صحت کا تصور معاشرے کے کسی مخصوص طبقے یا گھر کے چند مخصوص افراد سے وابستہ نہیں بلکہ ہر فرد کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اسے یقینی بنانا بھی کسی ایک ادارے یا کسی ایک شخص کی ذمہ داری نہیں۔ اس مقصد کے لئے با تفریق بچوں، بزرگ سب میں صحت کی اہمیت کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی میں ذاتی اور ماحول کی صفائی ستھرائی کے شعور کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کو عملی طور پر اپنانے کے عملی مظاہرے پر اپنی ترقی پر اگر ہم بھی اس ضمن میں موثر کردار ادا کرتے ہیں جن کا اہتمام اسکول، کالج، تفریحی مقامات، تجارتی مراکز، انٹرنیٹ جہاں جہاں ممکن ہو سکے جانے کی ضرورت ہے۔ سب سے اہم اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں سے عہدہ بنا ہوتے وقت ذمہ داری کے ساتھ ان کو غلط خاطر رکھا جائے۔ اس ضمن میں ڈاڈا کے ETP کی مثال موجود ہے جہاں ڈاڈا الیکٹری کے استعمال شدہ پانی کو صاف کیا جاتا ہے اور اسے الیکٹری کے خوبصورت مہذبہ زار کی آبیاری کے

ڈاڈا کا دسترخوان کی تمام معزز قارئین کو ان کے پسندیدہ میگزین کی ایڈیٹوری کے ذریعہ پہلے دن سے مبارکباد پیش کرتے ہیں۔ مارچ کا مہینہ بزم پاکستان اور خواتین کے عالمی دن کے حوالے سے اہمیت کا حامل ہے۔ بزم پاکستان، پاکستانی قوم کی تاریخ رہ سنگ میل ہے جس کی بدولت برصغیر کی جغرافیائی معاشرتی، معاشی اور سماجی اقدار نے ایک نئی شکل اختیار کی جس وطن میں ہمارے بزرگوں نے ہر شعبہ تجارت، زراعت، تعلیم و تربیت، کھیل، فنون لطیفہ، ادب، سیاست، ثقافتوں کے فروغ، میر و سیاست، دوستانہ خارجی تعلقات، قانون الغرض چھوٹے بڑے تمام امور کے اعلیٰ ترین معیار کے حصول کے لئے بنیادیں ڈالیں اور آئے والی نسلیں معصوم بچروں پر حسین خواب سجائے، روشن مستقبل کی جانب گامزن نظر آتی ہیں۔ سب اسی خواب کی آہیں ہیں جسے 23 مارچ 1940ء کو چلی مرتبہ پاکستان کا نام دیا گیا۔ جس کی یادگار پاک سرزمین پر پتہ پاکستان کی شکل میں جاگزیں ہے، زندگی رہے یہ دن ہر برس لوٹ کر آتا ہے اور "صاف حق ہوا اگر منزل کی طلب راہیں تو نکل ہی آتی ہیں" کے صدق ہر مرتبہ اس عظیم جدوجہد کی یاد آ کر کرتا ہے اور جذبہ حب الوطنی کو نئی تحریک اور توانائی ملتی ہے۔ جو زندگی شب و روز سے بے نیاز نہیں بھلا کہیں ترقی تو کہیں خدمت کے شہنشاہ کا مزن رہتی ہے اس یادگار دن کی بدولت ہر سو نکھری ہوئی عزم، دلائی اور امید کی روشنی سے نکھر جاتی ہے۔ منزلوں کا تعین ذاتی خواہشات کے حصول کی قید سے آزاد ہوتا ہے اور بلند ازان بھرتے ہوئے اپنی مفادات کے عظیم معیار منزل قرار پاتے ہیں۔

عظیم ارادے عظیم اہل ان میں جنم لیتے ہیں، صحت مند جسم مثبت سوچ اور صحت مند دماغ کا حامل ہوتا ہے۔ اب سوال نوع انسانی کی بقا کا ہو یا مشن



READING Section

میں کیسے



MONDAY

مناجات



TUESDAY



کوئی تاروم



FRIDAY

اعتبار



WEDNESDAY



THURSDAY



READING Section





## سال رواں کے چند سپر فوڈز

جسم تو انا ہو تو آپ خوش و خرم رہیں گے

اچھی صحت کے لئے ذہنی تربیت، یکسوئی اور آسودگی بہت ضروری ہے اور صحت مند ہونا رہنے کے لئے ہمیں اپنی غذا کا معیار بہتر بنانا پڑتا ہے اور نہ معدے کے ساتھ ساتھ دیگر اعضاء جسم اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے پاتے۔ قوت مدافعت کو نئے نگتی ہے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین غذائیت متوازن غذا کی اہمیت کے ساتھ ساتھ چند سپر فوڈز کا تذکرہ بھی کرتے ہیں جو بدلنے ہوئے ماحولیاتی اثرات، ناکافی باغدادوں کے غیر معیاری اور ناقص ہونے کے سبب ہماری قوت مدافعت کو مستحکم کرتے ہیں، گویا یہ سپر فوڈز غذائی ڈھال بن جاتے ہیں۔

### بلیک اور براؤن رائس

ہات صرف ذائقے کی حس میں تبدیلی لانے کی ہے تاکہ زبان صرف سفید چاولوں ہی کے ذائقے نہ تلاش کرے دنیا بھر میں ماہرین غذائیت دل کے امراض، الزائمر اور کینسر کے سرچشموں کی خوراک میں انہیں مشاغل کرنے لگے ہیں۔ سیاہ چاول پاکستان میں ہمیں نظر نہیں آئے لیکن یہ دل دنیا میں انہیں بھی خوراک کا چہرہ بنا چاہئے لگا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ بھی براؤن رائس کی طرح اسی آکسیڈیشن اور پولی نے ڈیٹر پر مشتمل ہیں جو دل کی شریانوں میں Plaque یا چکنائی جمنے سے روکتے ہیں۔ یہ خون میں موجود کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتے ہوئے شکر سے بچنے والے نقصان کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کے مطابق الزائمر اور ڈیپریس اور اسی امراض میں یہی دونوں رائس بے حد مفید غذا ہیں۔

### برازیل نٹس

برازیل میں قد آور درختوں پر اگنے والے اس سے روٹا سن بنا پر مشتمل ہوتا ہے۔ جنوبی امریکہ میں اس درخت کے پیرے کی کڑی چاکلیٹس اور شکلیں کے علاوہ ڈاش روٹی اور ٹینس ریشمیں بھی استعمال کی جاتی ہے اور ان درخت کی لکڑی فرنیچر کی صنعت میں کام آتی ہے۔ اس کڑی دار میوے میں ایونان پچر، بڈ فینس (پھنٹائی) سو بورد ہے جو دل کے دورے سے بچاتی ہے۔ گدی میں کلون نہیں پایا جاتا اس لئے یہ امراض قلب میں جٹا افراد کے لئے مسز صحت نہیں۔ یہ Cell Membranes کو قوی تر بنانے کے لئے مفید غذا ہے۔



### Kombucha

Kombucha کے اجزاء میں کئے کاروں، سیاہ چائے اور سبز چائے کا، سنس، اورک کا عرق، ایلما ہوا پانی، گریں کافی، بیٹز کے ترچے اور Stevia Leaf کے جڑ شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ چینی شراب ہے جو جسم کو ہر قسم کے مسز اثرات سے مبرا کرنے کے لئے صحت بخش اجزاء کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ مغرب میں بھی جسم کو Detox کرنے کے لئے اور بات بنتی ہیں اور عام طور پر لوگ استعمال کرتے ہیں۔ جسم کے نشانات، الرجیز، کیل مہات، جھانچوں اور نظام ہاضمہ کے مسائل کا تدارک کرنے کے لئے چہرے حد مفید اور یاقی شراب ہے جو کینسر سے لے کر امراض قلب تک بے شمار مہلک مارضوں سے بچانے کے لئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔



### Dandelion یا گل قاصدی

یہ ایک ہندی پودا ہے جس کے پتے دھانے اور ہوتے ہیں۔ اس پودے میں زرد رنگ کے شوخ پھول کھلتے ہیں اور اس کا ساج دان ہوتا ہے۔ گل قاصدی کی کافی بھی بنتی ہے اور قبوہ بھی پہا جاتا ہے۔ اس پھول کی جڑ کو سکھا کر پاؤڈر بنا جاتا ہے جو بعد ازاں مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا ہے۔ دیگر مہلک اور مہینا میں Dandelion Tea بھی بنتی ہے جو ہڈیوں کی مسز ہولی کے لئے بے حد فعال غذا ہے۔ چونکہ اس میں کئی قسم کی مقدار اچھی خاصی موجود ہے جو ابتدا ہی سے نوجوان بچیوں اور ماؤں کو اپنی غذا میں شامل کر لینے سے 30 اور 40 کے عشرے میں اوسٹیوپوروسس سے بچاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس چائے کے مرکبات میں جگر کے مارضوں سے بچانے کے لئے اجزاء شامل ہیں۔ مٹانے کی بیماریوں کے لئے بھی اچھا دیا ہے۔ نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کے ہارمونل سسٹم کی خرابیوں کو دور کر کے چہرے کے کیل مہات دفع کرتی ہے۔ بڑا ما اور اوزن کا بوس کرنے کے لئے ہر عمل خدا کے بعد ایک کپ قبوہ پی لینے سے نظام ہاضمہ متحرک ہوتا ہے اور معدے میں کیسز نہیں بنتیں۔

READING  
Section





We Learn From Nature  
The Art of Preserving



Available at  
all leading retail  
outlets across  
Pakistan



f /LNLPK

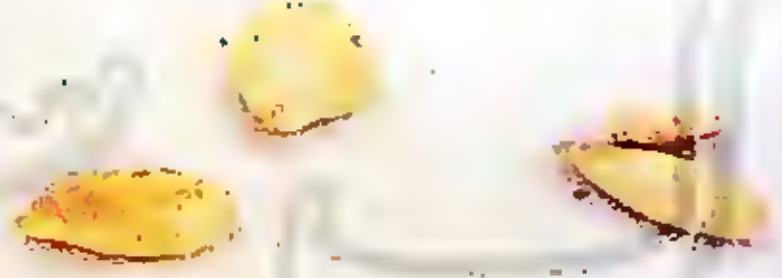
READING  
Section





## مٹھی بھر کدو کے بیج کریں صحت بحال

کدو بطور تزکاری کھائیے یا گوشت کے ساتھ



کدو تیل پر اگنے والی سبزی ہے۔ ایشیا، امریکہ اور افریقہ کے گرم ملکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ کبلی مٹی میں اکتا ہے اور اس کی تیل سے پانی بہتا رہتا ہے۔ اسے افزائش کے لئے تیز دھوپ درکار ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں پودے کی بڑھوتری آدمی دھوپ اور آدمی سائے کی جگہ میں بھی ہو جاتی ہے۔ گول کدو سائز میں تربوز کے برابر ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا قدرے سخت ہوتا ہے اور رنگت میں پیلا۔ اس کے بیج کودے سے چپکے ہوئے ہوتے ہیں۔ پاکستان اور ہندوستان دونوں ملکوں میں اسے بطور تزکاری اور گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اسے چھلکے سمیت بھی پکاتے ہیں۔ تاشے میں یعنی چپاتی یا پوری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

جزوں میں موجود پکنائی کم نہیں کرتے لیکن ان کے اثرات سے فائدے حاصل ہو سکتے ہیں۔	100 گرام کدو کے بیجوں میں درج ذیل صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔	پانی بلند پریشر کے مریض کم تک کے ساتھ اسے پکائیں تو سفید رہتا ہے اور قبض نہیں ہونے دیتا۔
داسن A	153 گرام	کدو کے بیجوں کو بطور دوا استعمال کرنے کی تاریخ پرانی ہے۔ انہیں پھیل کر کھا جاتا ہے اور عرق بھی نکالا جاتا ہے۔ جس سے تھوہ تیار ہوتا ہے۔ کدو میں پروٹین کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اس میں Amino Acid بھی ہوتا ہے جو پیٹ کے کیڑوں کو نکال دیتا ہے۔ اس کے بیجوں میں یعنی ایسڈ ڈیگھی ہوتے ہیں جن سے پروٹین کینڈ کا درم دور ہو جاتا ہے۔ ایک چالی بیج کھالینے سے 7.8 ملی گرام بنا کیروشن حاصل ہوتی ہے جس سے دل کے امراض اور کینسر سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔
داسن B1	13 گرام	Linoleic Acid ایک ایسا جز ہے جس سے شریانوں کی سختی دور ہوتی ہے۔ دن میں ایک ہارٹھی بھر کدو کے بیج کھانے سے شام کی سوزش اور کردوں کی صفائی ممکن ہو جاتی ہے۔ جرسی میں ان سے اور یہ حیار کی جاتی ہیں۔
لاہولان	1.1 گرام	تین میں کدو کے بیجوں کو ڈپریشن دور کرنے کے لئے کھایا جاتا ہے۔ یہ بیج پکھانے سے جزوں کے درم کی شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ براہ راست
تایاس	7 گرام	
داسن B6	5 ملی گرام	
داسن C	4 ملی گرام	
داسن E	4.3 ملی گرام	
فولیت	152 ملی گرام	
پینٹھینک ایسڈ	3.33 ملی گرام	
تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کدو کے بیج کھانے سے سفرائیات نہیں ہوتے۔ یہ نقصان دہ نہیں ہوتے۔ اس لئے انہیں کھانے سے بہت ہی باریاں ختم ہو جاتی ہیں۔		
چار مغزوں میں کدو کے بیج بھی شامل ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو کبیرا، زردے اور دیگر بیسی ڈسٹری میں استعمال کر سکتی ہیں۔		



6



*A Healthy New Year*  
From lighter to make-over dishes, nothing's off the menu with our healthier products ...



Mellow Products available on all CSD stores across Pakistan.

**300 ml TRIO PACK + FREE Mellow Corn Flour**

Emaan Food Products  
www.emaanfood.pk  
Email: emaanfoods@hotmail.com



PROFESSIONALS  
**READING Section**



## مٹھاس بھرے چنکو کے قیمتی فوائد

یہ غذائی فائبرز کا انمول خزانہ ہے

چنکو کا لاطینی نام MuniKary Zapota ہے۔ انگریزی زبان میں اسے Sapodilla کہتے ہیں۔ یہ اظہار آؤکی طرح ہوتا ہے۔ یعنی گدے بھورے رنگ کے چمکے کے اندر مٹھاس کا ترپید چھپا ہوتا ہے۔ اس میں دو سے لے کر 10 تک گالے بچ ہوتے ہیں۔ یہ اپنی ساخت میں گولائی کے ساتھ ساتھ بیٹھی بھی ہوتا ہے۔

### چند قیمتی فوائد

ماہرین بصارت کہتے ہیں کہ نظر (بیمانی) کی بہتری کے لئے چنکو ضرور کھائیے۔ اس میں موجود وٹامن D بصری توانائی مہیا کرتا ہے چونکہ گلوکوز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے اسے احتیاط سے استعمال کرتے ہیں۔ غذائی فائبرز کی طرح سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔ چنکو انسانی جسم میں داخل ہونے والے متعدد براہیم کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C اور پائیمین بولیت اور فاسفورس کے آزاد اوقات کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اعصابی تھکان اور کر کے ذہن کو پرسکون بناتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کی پتھری بھی خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور گردوں کی بیماریوں میں تحفظ دیتا ہے۔ یہ پھل وزن بڑھاتا نہیں ہے جیسا کہ اس کی مٹھاس سے ایک مفروضہ قائم کر لیا جاتا ہے۔ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اسے کھانے والے دن اپنے کالیکورس ہوتے کیونکہ اس میں کوئی سٹروئل اینڈوسٹروئیم ایجنٹ نہیں ملتا۔

### احتیاطی تدابیر

کچا چنکو ہرگز نہ کھائیے۔ منہ کا السر اگلے کی فراہمی اور سانس لینے میں دشواری دے سکتا ہے۔

ایک سوگرام چنکو میں غذائیت کا بیان کچھ یوں تفصیل دیا گیا ہے

تعداد	فیصد کی شرح	گرام کا تناسب
14 g	3.5%	گولڈ
200 mg	1%	پائیمین
0.037 mg	3%	ریٹینول
0.58 mg	5%	تھامین
60 IU	2%	وٹامن A
14.7 mg	24.5%	وٹامن C
12 mg	1%	سولیم
193 mg	4%	پائیمین
21 mg	2%	کالیم
0.086 mg	9%	کاپر
12 mg	3%	سولیم
12 mg	2%	فاسفورس
0.6 g	1%	سولیم
0.10 mg	1%	سٹ

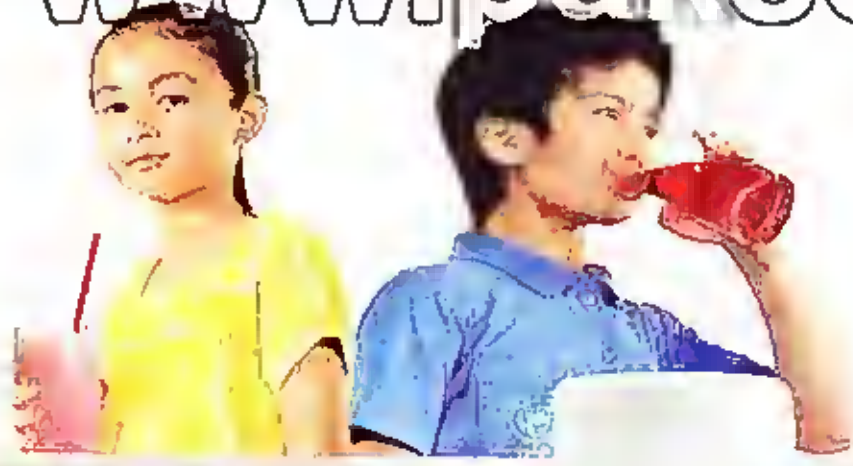
سبب اور نشانی جیسی ساخت کا یہ پھل پک جانے تو بے حد میٹھا ہوتا ہے۔ اگر یہ کھا تو اس کا ذائقہ کھلا ہوتا ہے۔ چنکو غذائی فائبرز سے بھرپور چش ہے۔

چنکو میں وٹامن C اور B1 کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں جبکہ معدنیات میں آئرن، فاسفورس، مس، پائیمین، سولیم، پائیمین اور فائبر بھی دستیاب ہوتے ہیں، دیگر پھلوں کی مانند یہ معدے اور آنتوں کی آرائش صاف کرتا ہے اس لئے اسہال اور پیسے میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

بائیس میں معادلت کرنے والے انزائم پیدا کرتا ہے جو لوگ پائیمین کا کھار ہوں ان کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود پائیمین آکسیڈینس بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے کی غیر معمولی صلاحیت رکھتے ہیں۔ لائف سٹراٹوں مثلاً چھاتی اور کولون (بڑی آنت) کے کینسر میں مفید ہوتا ہے۔

ارسی کے مریضوں کو آرام دینا ہے، حساسیت اور کرتا ہے، اعصاب کو پرسکون بنا سکتا ہے۔ فینڈ کی کمی کا کھار ہونے والوں کے لئے بھی انتہائی مفید پھل ہے۔ آنتوں کی سوش ریف کھار ہوتا ہے اور معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

یہ پھل دبیر سے لے کر ہارن تک دستیاب رہتا ہے جبکہ اس کا حروف لاطینی ہے ایچ ڈی اور ایچ ڈی اور ڈیبر میں دیتا ہے۔



ہر لمحہ ہر بار۔۔۔

مرحباً گل بہار



ہر موسم میں ان کا استعمال ہائی ڈائٹ، سلٹ اور گرمی میں مفید ہے۔ مزہم کر رہا ہے صرف ایک گھنٹہ شہت پیاس سے تانی اور اعلیٰ ترین کیفیات میں ملتا ہے۔ ہر طرف، تازگی اور تھکنے اور فریٹ کھینے گل بہار کا کوئی نالی نہیں۔ یہ لذت بخش مشروب پانی، گھاس پھوس اور دیگر چیزوں کو کھانے کی لذت دیتا ہے اور اس کے ذریعہ ہمارے دل کو خوش رکھتا ہے۔ جسے بیٹے ہی سب کچھ

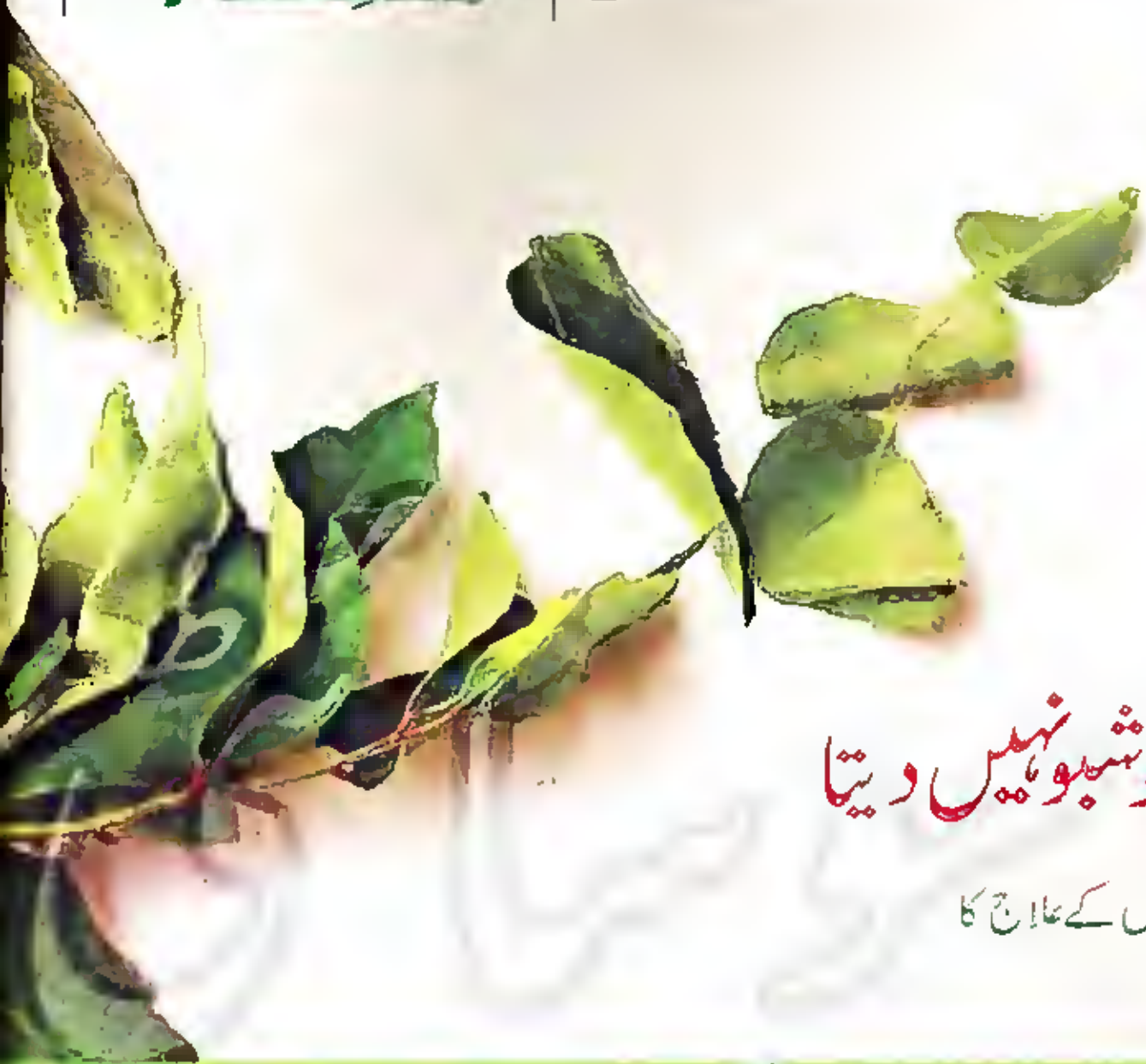
f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.marhaba.com.pk  
Section







## کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

اس میں چھپا ہے راز کئی پیاریوں کے علاج کا

کڑی پتہ ایک ایسی خوشبو ہے جو نہ صرف خوشبو دیتی ہے بلکہ اس میں موجود اجزاء دل کی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ اس میں موجود اجزاء دل کی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ اس میں موجود اجزاء دل کی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

سے بچاتا ہے جبکہ یہ یون میرو کی حفاظت کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق کڑی پتہ میں گنہگار تھوڑے پیمانے پر کھانے کے نامرہی پائے جاتے ہیں۔

### سینے اور تانک کی بیماری سے نجات دلاتا ہے

کھانسی، سینے کی تھکن اور نزلے میں کڑی پتہ انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن C اور سینے کی تھکن اور نزلے کے خلاف کام کرنے والے ایجنٹ ان بیماریوں سے دور رکھتے ہیں۔

### بالوں کی نشوونما میں موثر

اس میں بالوں کی نشوونما کی زبردست فوہیاں پائی جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے، خشکی اور وقت سے پہلے بالوں کا سفید ہونا جیسی بنا، بالوں کے خلاف زبردست علاج موجود ہے۔ بالوں کے علاج کے لئے پتہ کڑی پتے لے کر انیس ہارل کے تیل میں ڈال کر پکا لیں۔ جب رنگ سیاہ ہونے لگے تو اسے نکال کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے ہنڈے میں کم از کم 3 بار لگا لیں۔ صرف 15 دن میں اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔ اس کے علاوہ کڑی پتے کو بھس کر اس میں وہی ملائیں اس طرح بھی بے رونق بالوں پر چمک آ جاتی ہے۔

مثلاً تاہم ایک ایسا ہی ہے جو شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے میں کڑی پتے کا استعمال کرنا چاہئے۔ اسے بنا، منہ بھی کھایا جاسکتا ہے۔

### دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

تھکن، تھکن کے مطابق کڑی پتہ خون میں کوہستروں کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ کوہستروں کو آکسیڈنٹ ہونے سے بچاتا ہے کیونکہ یہ آکسیڈنٹ اجزاء سے بھر پور ہوتا ہے۔

### ہاضمے میں موثر

کڑی پتہ ہاضمے میں انتہائی موثر ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کڑی پتے میں قبض کے ناسخ کی خوبیوں بھی پائی جاتی ہیں جو ہضم کو متوازن رکھتی ہیں۔

### کیونکہ تھری کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کیونکہ تھری کے مضر اثرات کو کم کرنے کی حیرت انگیز خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ کیونکہ تھری کے دوران کوہستروں کو کم کرنے

### خون کی کمی یا انجمیا کا علاج

کڑی پتہ آئرن اور فولک ایسڈ کا خزانہ ہے۔ اس لئے خون کی بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون اور آئرن کی کمی اور اسے جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جبکہ کڑی پتے میں موجود فولک ایسڈ آئرن کو جسم میں جذب کروانے میں مدد دیتا ہے۔

### جلد کا تحفظ کرتا ہے

ایسے لوگ جو انجمیا کا استعمال کرتے ہیں ان کا جلد شدید متاثر ہوتا ہے اور جلد کڑور ہو جاتا ہے۔

Asian Journal Pharmaceutical and Clinical Research نے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ کڑی پتہ جلد کو Oxidative سے بچنے والے زہریلے مادوں سے نجات دلاتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن C اور وٹامن E جلد کے انفعال کو مزید فعال بناتا ہے۔

### خون میں شوگر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مددگار

خون میں شوگر کا لیول کنٹرول کرنے میں انتہائی موثر اجزاء موجود ہیں

READING Section





## کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

اس میں چھپا ہے راز لگی پیاریوں کے علاج کا

کڑی پتہ ایک ایسی خوشبو ہے جو نہ صرف خوشبو دیتی ہے بلکہ اس میں چھپا ہے راز لگی پیاریوں کے علاج کا۔ اس میں چھپا ہے راز لگی پیاریوں کے علاج کا۔ اس میں چھپا ہے راز لگی پیاریوں کے علاج کا۔

### خون کی کمی یا اینیمیہا کا علاج

کڑی پتہ آئرن اور فولک ایسڈ کا تازہ ہے اسی لئے خون کی بیماری اینیمیہا کا بہترین علاج ہے۔ یہ بیماری ہیم میں خون اور آئرن کی کمی اور اسے جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جبکہ کڑی پتہ میں موجود فولک ایسڈ آئرن کو جسم میں جذب کر دیتا ہے اور مزید آئرن بھی بناتا ہے۔

### جگر کا تحفظ کرتا ہے

ایسے لوگ جو غشیات کا استعمال کرتے ہیں ان کا بکر شدہ یہ متاثر ہوتا ہے اور بکر کزور ہو جاتا ہے۔

Asian Journal Pharmaceutical and Clinical Research نے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ کڑی پتہ بکر کو Oxidative سے بچنے والے زہریلے مادوں سے نجات دلاتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامن C اور C بکر کے اعمال کو مزید فعال بناتا ہے۔

### خون میں شکر کی سطح کنٹرول کرنے میں مددگار

اس میں خون میں شوگر کا لیول کنٹرول کرنے میں انتہائی موثر اجزاء موجود ہیں

مثلاً ناہیر ایک اہم اجزاء ہے جو شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے میں کڑی پتہ کا استعمال کرنا چاہئے، استہارہ نہ بھی کھایا جاسکتا ہے۔

### دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

چینی طرز خانہ کے مطابق کڑی پتہ خون میں کوئی سٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ کوئی سٹرول کو آکسیڈنٹ بنانے سے بچاتا ہے کیونکہ بڑی آکسیڈنٹ اجزاء سے بھر جاتا ہے۔

### ہاضمے میں موثر

کڑی پتہ بد ہضمی میں انتہائی موثر ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کڑی پتہ میں قہض کے خاتے کی خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں جو معدے کو متوازن رکھتی ہیں۔

### کیمو تھراپی کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق کڑی پتہ میں کیمو تھراپی کے مضر اثرات کو کم کرنے کی حیرت انگیز خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ کیمو تھراپی کے دوران کرو سوسوم کو کھانے

سے بچاتا ہے جبکہ یہ بلون سرور کی حفاظت کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق کڑی پتہ میں کینسر سے بچانے کے من سر بھی پائے جاتے ہیں۔

### سینے اور ناک کی بیماری سے نجات دلاتا ہے

کھانسی، سینے کی جکڑن اور نزلے میں کڑی پتہ انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن A، C اور سینے کی جلن اور جکڑن کے خلاف کام کرنے والے اجزاء ان بیماریوں سے دور رکھتے ہیں۔

### بالوں کی نشوونما میں موثر

اس میں بالوں کی نشوونما کی زبردست خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ بالوں کے کرنے، شکنگی اور وقت سے پہلے بالوں کا سفید ہونا کسی بیماریوں کے خلاف زبردست علاج موجود ہے۔ بالوں کے علاج کے لئے چند کڑی پتے لے کر انہیں تاروں کے تیل میں ڈال کر پکائیں جب رنگ سیاہ ہونے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے نختے میں کم از کم 3 بار لگائیں۔ صرف 15 دن میں اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔ اس کے علاوہ کڑی پتہ کو بچوں کو اس میں دی مائیں اس طرح بھی بہ روئی بالوں پر چمک آ جاتی ہے۔

وہ خواتین جو کھسر، اولاد، بچن، ملازمت اور اپنی ذاتی شخصیت کو منظم کرنا چاہتی ہیں زندگی کو انجوائے کرنا اور صحت کو برقرار رکھنا چاہتی ہیں لیکن؟ لیکن وقت نہیں نکال سکتیں انکے لیے حنا میں کورس

نام مینیجمنٹ



www.artistici.info  
click here  
artisticai@paksociety.com

Artistic i

حکمت عملی پر مبنی وژن  
Strategic Vision Workshop



سلیپ مینیجمنٹ  
Sleep Management



آپ کہاں جانا چاہتے ہیں؟  
Where Do You Want to Go?



ہم کیسے ذہنی سکون حاصل کر سکتے ہیں؟  
Discover Peace of Mind?



Be a  
Role  
Model

جادو کے  
اسباب و  
علاج

عورت  
قرآن اور  
حفظ

منتخب  
سورہ  
حفظ

دینیات  
کورس

حفظ  
ناظرہ  
کلاسز

تفسیر  
قرآن

artistic i Institute  
0331-1478399  
0300-7212009

یہ تمام کورسز انٹرنیٹ پر آپ گھر بیٹھے کر سکتے ہیں۔  
داجنلے اور کلاسز کے لیے کال کریں یا ہماری ویب سائٹ وزٹ کریں۔

Learn Professional  
Graphic Designing

Br Fl Ps Ai ID DW G

- Office Automation
- Graphic Designing
- Web Designing
- Audio & Video Editing

Artistic i Institute  
0333-3448566, 0312-9211684 | www.artistici.info



READING  
Section



## پیشہ کی ریسپلی ناشپاتی

یہ ہے قیمت میں کم، افادیت میں زیادہ

### ناشپاتی سے چہرے کا نکھار

ناشپاتی سے چہرے کی جلد بھی کشید کیا جاتا ہے، جسے کریموں، ماسکوں اور دیگر مصنوعات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیل جلد پر برقی ہوتی عمر کے اثرات کو روکتا اور اسے تازہ رکھتا ہے، اسے ہاتھ آس، شیمپو اور دیگر مصنوعات میں بھی دالا جاتا ہے۔ اس کا شیمپو بالوں کو خوشبو دیتا ہے، ملائم اور صحت مند رکھتا ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور ان کی بہتر افزائش کرتا ہے۔

### اپنی نائٹ کریم خود بنائیں

ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی کو کدو کش کر کے اس کا رس نچوڑ لیں۔ اسے تیل کے کپڑے سے نکھار کر ایک کپ ہارام کے تیل میں ملا دیں۔ اسے کائے سے خوب ہلائیں تاکہ اچھی طرح سے مل جائے۔ اب اس میں 10 گرام سفید موم گرم کر کے ملائیں۔ اگر تینوں چیزیں مل نہ ہوں تو اسے بھی آج پر گرم کر لیں، اسے کسی شیشی میں ڈال لیں اور روزانہ رات کو مٹے وقت لگائیں اور صبح نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں۔ یہ خشک جلد کے لئے بہت مفید ہے۔

سے قبض دور ہو گا، آنتیں صاف رہیں گی، کھانا جلد ہضم ہو گا، معدہ ٹھیک کام کرنے گا اور منہ کی بد بو بھی دور ہوگی۔ دوائی قبض کی صورت میں ایک اور نسخہ بھی بنا کر رکھیں۔ شام کو دو ناشپاتیاں چھلکے سمیت باریک کاٹ کر سلا بنا لیں۔ ان پر لیمن کا رس پھونک کر ہلکا سا نمک ملا دیں۔ یہ مزیدار چائے 15 سے 20 دن باقاعدگی سے کھائیں۔ اس سے قبض دور ہوگا، ہاضمہ درست رہے گا، جھوک لگے گی اور چہرے کی زردی دور ہوگی۔ جگر میں کثرت کی صورت میں باقاعدہ علاج کے ساتھ ناشپاتی کو بھی غذا میں شامل رکھیں۔ ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی ناشتے کے تفریحاً دو یا تین گھنٹے بعد کھائیں اور شام کو خوب آفتاب سے گھنٹہ بھر پہلے خانی پیٹ کھائیں۔ ایک یا دو مٹھی ناشپاتی روزانہ غذا میں شامل کرنے سے عمومی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔

### دل کا دوست پھل

کمزوری دور کرنے کے ساتھ ساتھ یہ خون میں کوہلیٹریل کو کم کرتی ہے اس لئے بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے مفید ہے، جن لوگ طول بیماری سے صحت یاب ہوئے ہوں اور جسمانی کمزوری محسوس کرتے ہوں وہ بھی اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ناشپاتی کا مریہ کھانے سے دل کی گھبراہٹ کم ہوتی ہے۔

غذائیت سے بھرپور اس پھل میں شکر، فاسفورس، فولاد، وٹامن سی، پروٹین اور پوٹاشیم جیسے صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ناشپاتی کو جھلکے سمیت کھانا چاہئے تاکہ اس میں موجود اجزاء سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکے۔ ناشپاتی کے درخت کے پتے اور کھڑکی بھی بلور دور کام آتی ہے۔ اس کے پھول خشک کر کے رکھ لئے جاتے ہیں جو دل کے لئے مفید ہیں اور زخموں کو خشک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے درخت کا گوند بھی فائدہ مند اور رنج بھی دوائی اثرات رکھتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ناشپاتی دوسری چیزوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے لیکن خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ ناشپاتی کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔

### معدے اور سانس کی بد بو

کچھ لوگوں کے منہ سے بد بو زیادہ آتی ہے اور وہ اس سے نجات کے لئے طرح طرح کے ماڈرن دواؤں استعمال کرتے ہیں۔ چینی ناشپاتی کھانے سے مسوڑھوں سے خون نکلنا اور داغوں کو ختم کر کے لگتا بند ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو قبض زیادہ رہتی ہے جس کا منہ سے بد بو کے ساتھ بھی تعلق ہے۔ اگر آپ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد دو ناشپاتیاں پھلکوں سمیت کھالیں تو اس



پیاروں سے اپنائیت کا احساس  
نیچرل ہے...  
جیسے سردیوں میں  
دودھ جام شیرین  
کاساتھ نیچرل ہے



www.qarshi.com  
facebook.com/QarshiPakistan

READING  
Section

# گندم غذا بھی علاج بھی

چوکر ملا آٹا انتہائی قوت بخش ہے جو ایک بار کھائے پھر چھوڑنے نہ پائے

سید قمر



ہو جاتے ہیں۔ تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چمکاوا پاکستانی ہیں۔ انہیں چاہئے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں ہال کم ہونے لگتے ہیں۔ اس سے بڑی عمر کی لڑکیوں میں یہ نسخہ کارآمد نہیں ہے۔

تھوڑے سے آنے میں دو دو اور ہلدی ماکر چہرے پر لگانے سے کمروری جلد ماتم ہو جاتی ہے۔ ثابت گندم میں کرپھلوں کے تھوڑے سے سر کے اور پانی کے ساتھ ہال کر چہرے پر اسٹیک کی طرح لگانے سے چھانیاں اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکہ خالص اور پیلے تھوڑا سا لگا کے دیکھیں۔ اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں اور نہ چھوڑ دیں۔ گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ و جھون، پھانسیوں، مکمل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا ہے۔

## گندم کا تیل

گندم کا تیل تیز، خوشبودار اور کار کاڑھا ہوتا ہے۔ اسے نوڈ سلیمنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگایا بھی جاتا ہے۔ اسے سلا میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اسے فریج میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جا سکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سرورہوں میں جلد چھت جاتے، سوزش، داغ و جھون، جلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں رو آنے میں دو کھانے کے بیچ سو ف ماکر اس کی روٹی کھائیں، جو نو تین بیچوں کو اپنا دو دو پلائی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم اہل کر رکھ لیں اور اس میں دو دو اور چینی ملا کر کھائیں۔ انشاء اللہ دو روٹی کی نہیں ہوگی۔ آپ ان میں سات عدد بادام، کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔

گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ تب بھی ہو سکتا ہے جب اس کو چوکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آنے کے بجائے چکی سے چوکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ شروع میں اسے پکاتا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دو دن اس کے عادی ہو گئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔

گمرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

## نزلہ وز کام

اگر آپ کو نزلہ وز کام ہو سر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو بیج آٹے سے نکالی ہوئی چوکر ڈال کر اسے پکائیں۔ جب ابھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا بیج شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور ہوا بھرا پیٹ بھی پتلا ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ناک بند ہو تو کام تیز ہو تو آپ آدھی پہالی پانی میں تھوڑا سا پھلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔ اس میں دو بیج بھوی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بھاپ لیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

## پیشاب کی تکالیف

اگر پیشاب میں جلن ہو تو سریش کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام گیہوں دھو کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھجھو لیں۔ صبح آٹے ل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مسرئی ماکر چیں لیں۔ پندرہ دن میں جلن دور ہو جائے گی۔ گیہوں کے پورے کارس پیالے تو بھی فائدہ دے گا۔

## چہرے کی شادابی

گندم سے گھریلو طور پر اینٹی بیٹا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو بیج گیہوں کے آنے میں ایک بیج بالائی اور آدھے لیوں کارس ملا لیں۔ اگر بہ سخت وقت اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ماکر چہرے پر اینٹی کی طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے لے کر اتر لیں اور منہ دھو لیں۔ چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب کھائیں وہ گھر جائے گا۔

اکثر خوراکوں میں چہرے پر وہاں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔ اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پہالی آنے میں ایک بیج چکی اور چکی بھر تک ملا کر سخت آٹا گوندھ لیتی ہیں پھر تھوڑا سا آٹا پیڑ سے کی طرح گول بنا کر جگے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پیشانی پر لگاتی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہو دونوں میں تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے اور 8 سے 10 دن میں روئیں آہستہ آہستہ کم

## دانوں کا جوس

تقریباً آدھی پہالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پہالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت بھجھو گئے ہونے وقت نوٹ کر لیں اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے بھگونا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد بھجھائی، لیوں اور اسے نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد کچھ کھکھایا پیمانہ جاتے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آ جاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لافز ہو جانے والے سریشوں کی ترقیاتی عمل دہانے لگتی ہے۔

## بھوسی یا چوکر کی افادیت

پہلے زمانے میں چہرے کو بڑے ہاتھ لے کر نہیں ہاتھ سے چلنے والی چکی کی فٹل دی جاتی تھی۔ چھوٹی باری چکیاں ہر گھر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خورہ پختی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چوکر سمیت بھی کچھ شامل ہوتا تھا، لہذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چوکر والے آنے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ بری بھوسی کے ساتھ چوکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے سریش بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو سخت ہوجاتے ہیں۔ سرسوں کے ساگ اور کچی یا گندم کی چوکر والی روٹی پر کھمن اگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا قبض کو نامی امراض کہا جاتا ہے اس لئے کسی سے پورے جسم کا نظام گزرا دوجاتا ہے۔ سڑک کے سریشوں کو بھی چوکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔

قدرت نے چوکر میں وٹامنز، معدنی اجزاء اور صحت بخش نیکیاں رکھے ہیں۔ اس کے باجبر پر مشتمل اجزاء آنتوں میں چپکے ہوئے فضلے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔ چوکر والی روٹی خون کی گردش کو مستازن رکھتی ہے۔ یہ غذا کی تالی کے زخموں، خراشوں اور درم کو بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔ بچے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چوکر ہے۔ آج کل چوکر کی ذیل روٹی اور سرس ہا آسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو بھی نہ چھانے بلکہ اس سے پورا فائدہ اٹھائیے۔ اس کے استعمال کو معمول بنائیں آپ کے پورے

READING Section





# Fall in love with Chicken Cheese Hearts

Chicken and cheese, a combination close to everyone's heart. Dawn Foods Chicken Cheese Hearts are just the perfect treat to tantalize your taste buds. Bite into the crispy Chicken Cheese Hearts and experience steamy, yummy cheese oozing into your mouth. The perfect reason to fall in love with all your heart!



New Arrival



f /dawnfoods

t /dawnfoodspk

www.dawnfrozenfoods.com

READING Section

## کچی یا پکی کیسے کھائیں سبزیاں؟

برسلز اسپر اؤٹس، شملہ مرچ، بند گوبھی اور سلاڈ کے پتے کیسے کھائے جائیں؟

اصل میں غذائیت کا انحصار ہی ہمارا اولین ہدف ہے۔ ہم محض پیٹ بھرنے کے لئے نہیں کھانا چاہتے۔ ہم ان موکی سبزیوں کی غذائیت اور افادیت سے واقف ہونا اور پھر ان کا بہترین استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آئیے مندرجہ بالا سبزیوں کی کھانے کی مناسب ترین شکل وضع کر لیں۔

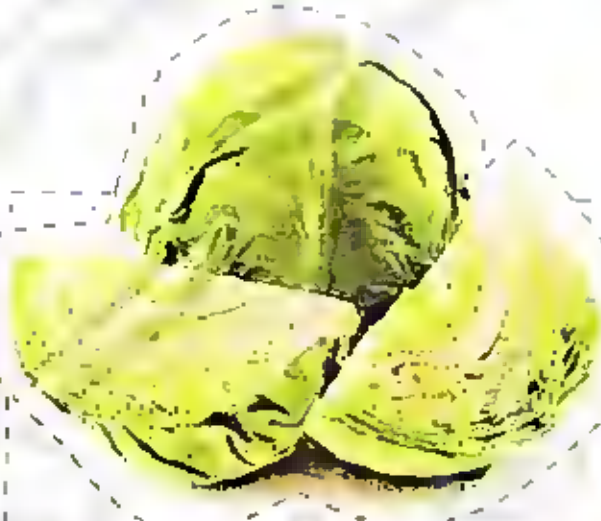


### Brussels Sprouts

یہ بہت پیوستے سبزیوں کی بند گوبھی جیسی سبزی ہے اسے کھلے آج پر ابال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ ان کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جسے Brassicas کہتے ہیں۔ اس گروپ میں بروکولی، پھول گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان تمام سبزیوں میں Glucosinolates شامل ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نائٹرو گلیکوسول کیسر کے خلاف جنگ کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس میں وٹامن C اور B6 کے علاوہ فولک ایسڈ موجود ہے۔ ایک وقت میں ایک پورشن سبز 9 Sprouts پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ دن بھر آپ کو 5 بار جو پھل اور سبزیوں کی کھانی ہوتی ہیں یہ Sprouts ان میں سے ایک حصہ پورا کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان سبزیوں کو صرف 5 منٹ تک ابالنا کافی ہوتا ہے۔

### کیمیاٹیم کے حصول کے لئے

بند گوبھی کا ایک پورشن 56 ملی گرام کیمیاٹیم فراہم کرتا ہے جبکہ دن بھر میں ہمیں 800 ملی گرام کیمیاٹیم کی ضرورت ہوتی ہے جو پھلوں اور دانتوں کی منہبہ ملی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے علاوہ ازیں بند گوبھی میں ایک اور غذائیت Isothiocyanates بھی ہوتی ہے۔ یہ گندھک پر مشتمل ایک مرکب ہے جو سرطان سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے۔

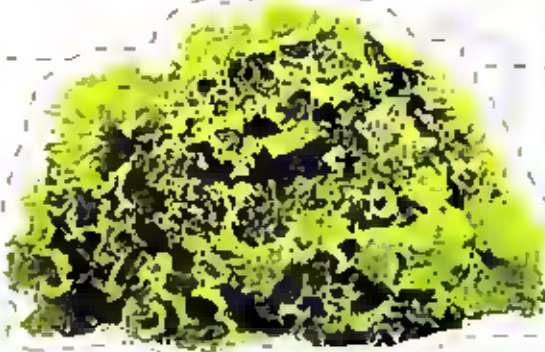


### بند گوبھی

بند گوبھی، شملہ مرچ کے برعکس پکا کر کھانا زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر بند گوبھی کے اوپری کبرے رنگ کے چٹکے نہیں الگ کر کے پھینک دیا جاتا ہے وہی زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں جبکہ ہم اندر کے نرم پتے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں۔ اوپری پرتوں میں وٹامن C سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں بیٹا کیراٹینوئڈ جیسی نذر اکتھیں ہوتی ہیں۔ بند گوبھی کے ایک درمیانے سائز کا پورشن جو وزن میں 95 گرام ہو آپ کی دن بھر میں 5 پھلوں سبزیوں میں سے ایک کی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔ بند گوبھی کی ایک قسم بلیٹنی رنگ کی گوبھی ایک اضافی تاہم سبزیوں والی بند گوبھی جس کے پتے چنٹ دار ہوتے ہیں Savoy سب سے زیادہ صحت بخش تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں وٹامن B، C اور Folate ہوتا ہے۔

### سرخ شملہ مرچ

یہ سبزی اگر کھلی کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ایک سرونگ میں وٹامن C اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی ایک گھنٹے کے مقابلے میں تقریباً دوگنی مقدار موجود ہے۔ وٹامن C حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے لہذا شملہ مرچ کو کھلی ہی مہاپ میں تیار کر کے یا پکا کھانا زیادہ مفید ہے۔ دیگر رنگوں والے شملہ مرچوں میں بھی وٹامن C ہوتا ہے۔ شملہ مرچ کو چائیز کھانوں، سلاڈ یا عربی مایونیز ہمس کے ساتھ کھایا جائے تو اس میں شامل اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء سے جسم کا مدافعتی نظام کافی توانا ہو سکتا ہے۔



### سلاڈ کے پتے

Kale (چمرے سلاڈ کے پتے) کو پکا کھانا ہی مفید ہے۔ اسے اردو میں کلم بیچ کہا جاتا ہے۔ جس میں وٹامن A اور C دونوں وافر ہوتے ہیں یہ وٹامنز جلد کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں اس میں Folate کی موجودگی سے خون صحت مند رہتا ہے اور جسم کا Immune System بہتر ہوتا ہے۔ 90 گرام سلاڈ کے پتے 108 ملی سیٹلی گرام فولیٹ، 99 ملی گرام وٹامن C اور 117 ملی گرام کیمیاٹیم حاصل ہو سکتی ہے۔ جو سبزیاں ابال کر کھائی مفید ہوں انہیں مختصر وقت کے لئے ابالا جائے تو ان کے رنگ اور وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے۔



## کچی یا پکی کیسے کھائیں سبزیاں؟

برسلز اسپراؤٹس، شملہ مرچ، بند گوبھی اور سلاد کے پتے کیسے کھائے جائیں؟

اصل میں غذائیت کا انحصار ہی ہمارا اولین ہدف ہے۔ ہم محض ہیٹ بھرنے کے لئے نہیں کھانا چاہتے۔ ہم ان سوکی سبزیوں کی غذائیت اور افادیت سے واقف ہونا اور پھر ان کا بہترین استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آپ اپنے مندرجہ بالا سبزیوں کی کھانے کی مناسب ترین شکل وضع کر لیں۔

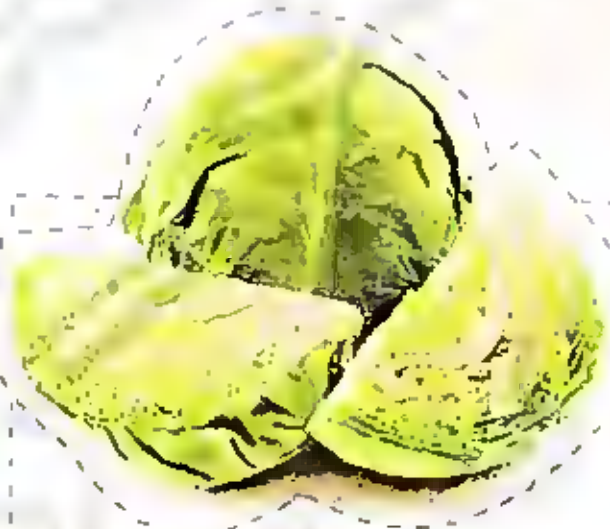


### Brussels Sprouts

یہ بہت چھوٹے سائز کی بند گوبھی جیسی سبزی ہے۔ اسے پکی آج پر اہل کرکھانا زیادہ مفید ہے۔ ان کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جسے Brassicas کہتے ہیں۔ اس گروپ میں بروکولی، پھولی گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان تمام سبزیوں میں Glucosinolates شامل ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ فائٹو کیمیکلز کینسر کے خلاف جنگ کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس میں وٹامن C اور B6 کے علاوہ فولک ایسڈ موجود ہے۔ ایک وقت میں ایک پورشن صرف 9 Sprouts پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ دن بھر آپ کو 5 بار جو کل اور سبزیاں کھانی ہوتی ہیں یہ Sprouts ان میں سے ایک حصہ ہر آکر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان سبزیوں کو صرف 5 منٹ تک ابالنا کافی ہوتا ہے۔

### کیلشیم کے حصول کے لئے

بند گوبھی کا ایک پورشن 56 ملی گرام کیلشیم فراہم کرتا ہے جبکہ دن بھر میں ہمیں 800 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے۔ علاوہ ازیں بند گوبھی میں ایک اور غذائیت Isothiocyanates بھی ہوتی ہے۔ یہ گندھک پر مشتمل ایک مرکب ہے جو سرطان سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے۔



### بند گوبھی

بند گوبھی، شملہ مرچ کے برعکس پکا کر کھانا زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر بند گوبھی کے اوپری گہرے رنگ کے پھلکے جنہیں الگ کر کے پیسٹک دیا جاتا ہے وہ ہی زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں جبکہ ہم اندر کے نرم پتے زیادہ سٹوک سے کھاتے ہیں۔ اوپری پرتوں میں وٹامن C سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں بیٹا کیرائینوئڈ جیسی غذائیتیں ہوتی ہیں۔ بند گوبھی کے ایک درمیانے سائز کا پورشن جو وزن میں 95 گرام ہو آپ کی دن بھر میں 5 پھلوں، سبزیوں میں سے ایک کی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔ بند گوبھی کی ایک قسم بیگنی رنگ کی گوبھی، ایک اضافہ ہے ۲۴ ہیم ہیزون دالی بند گوبھی جس کے پتے چنٹ دار ہوتے ہیں Savvy سب سے زیادہ صحت بخش تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں وٹامن B6 اور Folate ہے۔

### سرخ شملہ مرچ

یہ سبزی اگر کچی کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ایک مرد و عورت میں وٹامن C اسی مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی ایک گھنٹے کے مقابلے میں تقریباً دوگنی مقدار موجود ہے۔ وٹامن C حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے لہذا شملہ مرچ کو کچی ہی بھاپ میں تیار کر کے یا کچا کھانا زیادہ مفید ہے۔ دیگر رنگوں والی شملہ مرچوں میں بھی وٹامن C ہوتا ہے۔ شملہ مرچ کو چائیز کھانوں، سلاد یا عربی مایونیز میں کے ساتھ کھایا جائے تو اس میں شامل اسی آکسیڈنٹ اجزاء سے جسم کا مدافعتی نظام کافی ترقی ہو سکتا ہے۔

### سلاد کے پتے

Kale (چھوٹے سلاد کے پتے) کو کچا کھانا ہی مفید ہے۔ اسے اردو میں کلم بچ کہا جاتا ہے۔ جس میں وٹامن A اور C دونوں داخل ہوتے ہیں یہ وٹامنز جلد کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں اس میں Folate کی موجودگی سے خون صحت مند رہتا ہے اور جسم کا Immune System بہتر رہتا ہے۔ 90 گرام سلاد کے پتے کھانے سے ہمیں 108 ملی بیٹلی گرام فولیٹ، 99 ملی گرام وٹامن C اور 117 ملی گرام کیلشیم حاصل ہو سکتی ہے۔ جو سبزیاں اہل کرکھانی مفید ہوں انہیں مختصر وقت کے لئے ابالا جائے تو ان کے رنگ اور وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے۔

**Trust**<sup>®</sup>

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں  
کبھی کم نہ ہوں

NOW  
introducing  
*Ultra Thin*



READING  
Section



## رس بھری اسٹراپیری کے فائدے بہت

ڈاکٹر مس سلیمان بانٹی

سلاہو میں سبز کی سب سے ایک صنف و نسیم نلوسٹے ایکٹنگ جگہ اسٹراپیری کہرا ہے جو نے لکھا تھا کہ قد و رنگ نے شاید اس سے بہتر اور ذائقہ اور رنگین پینے لایا گیا۔ اسٹراپیری قدرت کا آئینہ ہے۔ اسٹراپیری دنیا کا شاید وہ واحد پھل ہے جسے حرکت دیکھتے ہیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ یہ نایاب اور سبز رنگین پھل ہے۔ تیرھویں صدی میں پہلی بار اس کی باقاعدہ کاشت کی گئی حالانکہ ایک خورد خورد پودے کی طرح یہ یورپ اور امریکہ کے کئی علاقوں میں صدیوں سے گلاب کی پھلی کے ایک حصے کی طرح اگتا رہا تاہم پہلی بار وہ میوں نے اس کی قدرتی صلاحیتوں کی بدولت اسے پھل کا درجہ دیا۔

اقادیت کے سبب یہ پھل اندرونی اور بیرونی طور پر انسانی جسم کے لئے یکساں فائدہ مند ہوتا ہے۔ یہ چاہے تازہ یا پافرزن ہر دو طرح سے اس کے لامحدود فوائد ہیں۔

نیویارک کے ایک ماہر غذا سبب اور نڈریشن ڈاکٹر میڈی لین ایڈورڈ کا کہنا ہے کہ اسٹراپیری جسم کے Immunity سسٹم کو بڑھاتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C اس نظام کو طاقتور بناتا ہے۔ اسٹراپیری کے آدھے کپ میں 51.5 ملی گرام تک وٹامن C پایا جاتا ہے جو آپ کی روزانہ جسمانی ضرورت کے مطابق اڈھا ہوتا ہے اسی لئے اسٹراپیری کا ایک پورا کپ آپ کی روزانہ کی ضرورت کو پورا کر سکتا ہے۔

حیرت انگیز طور پر اسٹراپیری آنکھوں کی حفاظت کا کام بھی کرتی ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ کی بھرپور صلاحیت پائی جاتی ہے جو آنکھوں کے مدد سے کی حفاظت کرتی ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ جینائی کم ہونے یا دھندلا نظر آنے کی صورت میں اسٹراپیری بصارت کو مضبوطی عطا کرتی ہے۔ سورج کی انڈرا وائٹ شعاعوں سے آنکھ کا لینس بھی تازہ ہوتا ہے اس میں سرخ و وٹامن C اور K ان شعاعوں سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹراپیری کا باقاعدگی سے استعمال آنکھ کے Retina اور Cornea کی حفاظت کے ساتھ ساتھ انہیں مضبوطی اور طاقت بھی عطا کرتا ہے۔ اسٹراپیری کا استعمال کمزور حافظہ کو قوت فراہم کرتا ہے، جن افراد کو یادداشت کی کمی کی شکایت رہتی ہو وہ آٹھ ہفتوں تک اسٹراپیری کا باقاعدگی سے استعمال کریں تو اس سے خاطر خواہ نتائج سامنے آئیں گے۔

فروت جوس، بائیز، آئس کریم، ملک فیک اور چائیت وغیرہ بنانے کے کام آتی ہے جبکہ مصنوعی طور پر نیاری گنی اسٹراپیری کے ذائقہ اور خوشبو کو دوسری اشیاء جیسے لپ گوس، کینڈیز، برٹو سزا اور Hand Sanitizers میں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام یعنی 3.5 اونس اسٹراپیری میں 3.36 کلو گرام تک کی انرجی پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 7.68 گرام کاربوہائیڈریٹ، 4.89 گرام بلیٹ 0.3 گرام پروٹین، 0.67 گرام کے ساتھ ساتھ مختلف مائیکرو بی، ای، ائی اور کے وغیرہ کے ساتھ ساتھ مینیریلیم، آئرن، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم اور زنک بھی موجود ہوتا ہے۔ اسٹراپیری کی مختلف اقسام کی کاشت مختلف طرح سے ہوتی ہے، ان کا یہ سائز، رنگ، ذائقہ، حسیب، کاشت کاری کے طریقے، موسم کی تبدیلیاں، جہاں تک کہ بیماریاں بھی الگ الگ طرح کی ہوتی ہیں، اپنی بے شمار غذائی

دینا بھر میں کاشت کیا جانے والا اسٹراپیری ایک برقی پھل شمار کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی غذا سبب کے علاوہ خوش شکل اور خوش رنگ ہونے کی بنا پر بھی پسند کیا جاتا ہے۔ مثلاً اور اس پر اسٹراپیری بچوں اور بڑوں کا محبوب پھل ہے کیونکہ اس میں غذائی ایزوٹھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لئے صحت کے لئے بھی مفید مانا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام اسٹراپیری میں 33 کیلو یز پائی جاتی ہیں۔ اسٹراپیری کا نطفہ Fragaria کے خاندان سے ہے جسے اپنے ہی حریفوں میں شکر خصوصیات والے پھلوں کے ساتھ کاشت کیا جاتا ہے جو ذائقہ، رنگ، عادت میں ایک دوسرے سے مختلف نہیں ہوتے، اسٹراپیری تازہ سرخ رنگ اور ہارٹ حسیب کا پھل ہے جس کے ٹاپ کی سب سے بڑے پتے کی تاج کی طرح ایسا ہوتے ہیں۔

اسٹراپیری سے مختلف اقسام کی ڈسٹریٹریٹری جاتی ہیں جیسے کرفینس اسٹراپیری



READING Section

www.paksociety.com

# BLACK ROSE®

## Color Supreme



WITH  
**COLOR LOCK**  
TECHNOLOGY™



*Just Beautiful* **REPAIRING**  
Section

www.blackrosecosmetics.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

## خوبیوں سے بھر پور پھل... انار، سنگترہ، موہمی اور کینو

یہی ہیں وٹامن C کے اصل خزانے



راحت شہناز

قدرت کے عطا کردہ بے شمار پھل ہیں جنہیں غذا اور دوا کی حیثیت سے بلند مقام حاصل ہے۔ ذیل میں ہم انار اور سنگترہ کی غذائی اور طبی افادیت سے متعلق معلومات دے رہے ہیں جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بسا اوقات علم کا اعادہ کر لینا بھی اہمیت رکھتا ہے تو آئیے پڑھتے ہیں۔

### انار جسے کہتے ہیں جنت کا پھل

اس پھل کا بیرونی حصہ سخت اور اس کے اندر سفید اور سرخ رنگ کے دانے بھرے ہوتے ہیں جو ٹھوس کوبے میں لپٹے اور محفوظ ہوتے ہیں۔ انار کی بعض اقسام کے خوش ذائقہ، شیریں اور نیم ترش دانوں میں سخت تاج ہوتے ہیں اور بعض اقسام میں نرم تاج ہوتے ہیں۔

پاکستان کے اناج اور جنگلوں میں ایک والے دانوں قسم کے انار موجود ہیں۔ اس کی جنگلی اقسام تشمیر اور مرنی کے پہاڑی علاقوں میں ہوتی ہیں جنہیں دواؤں کے علاوہ کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ قسم انار دان کہلاتی ہے۔ مسلمان ملکوں میں اس کی کاشت افغانستان، اٹلی، ایشیا، ایران، ملائیشیا، ترکی، سعودی عرب اور یونانی ممالک میں ہوتی ہے۔ ان ممالک کے علاوہ چین، افغانستان اور امریکہ میں بھی کاشت اور برآمد کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کی سب سے زیادہ کاشت بلوچستان اور خیبر پختونخوا کے علاوہ پنجاب کے بعض علاقوں میں بھی ہوتی ہے۔ انار خوشی اور شادی میں ہوتے ہیں۔ قلمی قسم بہتر اور زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

### انار، دل اور گلز کا دوست ہے

طب یونانی اور مشرقی کے علاوہ طب ہندی میں بھی اسے تلب اور جگر کے امراض کے علاج میں اہم مقام حاصل ہے۔ انار شریانوں کو صاف رکھنے کے علاوہ جگر کی صحت، اس کی اصلاح اور کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ طبیعت میں نرمت پیدا کرتا ہے اور زرد بخلم ہوتا ہے۔

### 100 گرام انار کی غذائی افادیت

کیلوری	346
کاربوہائیڈریٹ	18.7 گرام
شکر	13.7
	4.0 گرام

- چکنائی
- پروٹین
- وٹامن B
- سٹیکٹو کیک ایسڈ
- وٹامن B6
- وٹامن C
- نیشیم
- آئرن
- میکیزیم
- فاسفورس
- پوٹاشیم
- زینک

### سنگترہ موہمی اور کینو

ریس دار میز فرانس میں لیموں، سنگترہ، چکوترا، موہمی، مالانا اور کینو وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام پھل وٹامن C کے علاوہ فائبر، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز سے بھر پور ہوتے ہیں۔

وٹامن C ہمیں اس وقت زیادہ ملتا ہے، جب ہم تازہ پھل استعمال کریں یا اس کا جوس نکال کر پیئیں۔ وٹامن C مختلف انٹیکشنز کا مقابلہ کرنے اور مددگار ہمارے جسم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ قدرت نے ہر ایک پھلوں میں کس قدر شیریں اور ترش رس بھرا ہے اور کتنی پھلوں کے ذریعے ہمیں الگ الگ قسموں میں تقسیم کیا ہے۔ یہ بھی مینا کی وٹامن اور ایونٹیو ڈیونڈز (Bio Flavonoids) سے مالا مال ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن کی مادی ہے جو خون لے جانے والی ہر ایک نالیوں کی دیواروں کو مضبوط رکھتے ہیں۔

امریکہ میں یومیہ غذائی اجزاء کی مقدارش کرد و مقدار کے مطابق سنگترہ کے رس سے ہر ایک گلاس پینے سے وٹامن C کی 10 فیصد مقدار کی غذائی افادیت کو یوں ہے۔

### غذائی افادیت

1.2 گرام	تھیامین
1.7 گرام	فولک ایسڈ
0.07 ملی گرام	وٹامن B6
0.38 ملی گرام	میکیزیم
0.08 ملی گرام	فاسفورس
10 ملی گرام	پروٹین
10 ملی گرام	رن ڈیٹین
0.3 ملی گرام	نیشیم
12 ملی گرام	آئرن
36 ملی گرام	
236 ملی گرام	
35 ملی گرام	

### وٹامنز اور معدنیات

- 8% فیصد
- 8% فیصد
- 4% فیصد
- 4% فیصد
- 2% فیصد
- 2% فیصد
- 2% فیصد
- 2% فیصد
- 2% فیصد

آرٹھرائٹس یا کھانے کے ساتھ درد، جوش و کھانسی یا ایسا جانتے تو جسم میں فولاد کے ایجنڈا کا کھانسی ذمہ دار بنا کر دیا جاتا ہے۔ کسی بڑی بونوں کے ماہرین بھی علاج میں سنگترہ کے پھل کے علاوہ اس کا پھلکا اور پھول بھی استعمال کرتے ہیں۔ کینو کے پھلکے میں Hesperidine اور Limonene شامل ہوتے ہیں۔ یہ ایسے کیمیائی اجزاء ہیں جو پرانے دنے اور کھانسی کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔

### سنگترہ کی چائے

اس قبوے کے لئے سنگترہ کے ٹیک پھل کو جوش دے کر چائے کی طرح پیئے سے جسم میں صحت اور توانائی بڑھ جاتی ہے۔ یہ چائے مدافعتی قوت بھی برعکس ہے۔

### سنگترہ کا تیل

اس پھل کے پھولوں سے جو تیل حاصل ہوتا ہے اسے Neroli کہتے ہیں، اسے یونانی پھولوں میں بھی ملایا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو سے تان (اور ماہرانی) میں بخور سکون بخش دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تیل میں 5 قطرے Neroli تیل شامل کر کے ہمس کا مساج کرنے سے آرام ملتا ہے۔



# قدیم روایتی غذا میں

یہ حیرت انگیز اور بے ضرر دوائیں بھی ہیں۔

## پینک

قدیم دینی دوا

یہ ایک معجزانہ دوا ہے جس کی جڑیں بہت مضبوط اور گہری جڑیں ہوتی ہیں۔ اس کا رنگ گلابی یا سرخ ہوتا ہے۔ اسے گرم مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ سردیوں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

پینک کی اقسام ہیں جنہیں جڑوں کے علاوہ دوسری اشیاء میں لایا جاتا ہے۔ اس کا بہت اچھا اثر ہے۔ اس کا استعمال کئی بیماریوں کے لیے کیا جاتا ہے۔ اس کا رنگ گلابی یا سرخ ہوتا ہے۔ اسے گرم مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ سردیوں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

### پینک کی اقسام اور خصوصیات

پینک کی اقسام ہیں جنہیں جڑوں کے علاوہ دوسری اشیاء میں لایا جاتا ہے۔ اس کا بہت اچھا اثر ہے۔ اس کا استعمال کئی بیماریوں کے لیے کیا جاتا ہے۔ اس کا رنگ گلابی یا سرخ ہوتا ہے۔ اسے گرم مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ سردیوں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

## اسیدغول کی بھوسی

حیرت انگیز اور بے ضرر دوا

اسیدغول اور اس کی بھوسی بھوسے کے تقریباً ہر گھر کی جالی پھالی اورا ہے جو صدموں سے آنسوؤں کی صحت کی بحالی کے لیے استعمال کی جا رہی ہے بلکہ اب دنیا بھر میں اسے اسی مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھوسہ ہندو پاک میں اس کی کاشت جازوں میں کی جاتی ہے۔ کاشت کے دو مہینے بعد اس میں پھول لگتے ہیں جن کی تھیلیاں اسیدغول کے پھولوں سے بھری ہوتی ہیں۔ خشک ہونے پر انہیں احتیاط کے ساتھ پھان پھان کر صاف کیا جاتا ہے۔ مغربی دنیا میں بھی اسے اسٹال اور پھوس کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی بھوسی میں اس کے ذریعے مواد جذب کرنے کی حیرت انگیز تاثیر ہوتی ہے۔ طب جدید اسیدغول کو ایک موثر ملین قرار دیتی ہے۔ بھوسی پھولوں کے لیے کھرت سے استعمال کرنے کی تاکید کرتی ہے۔ رات کو ہونے سے پہلے یا صبح نماز سے 1 سے 2 گھنٹے کے بعد اسیدغول ایک گلاس پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اس سے آئسرسٹ ہو جاتی ہیں۔ اس کا کام ٹھیک طور پر کرتی رہتی ہیں۔ یہ ان عارضوں کی سب سے سستی اور بے ضرر دوا اور علاج ثابت ہوتا ہے۔ آدھی پالی ستامد کے علاوہ اسے کھوٹا کھانوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں اس کے بھوسے میں جیم جیم جمل ہنک اور جوں اور جوں کی کھسی کھسی کی تھاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں ہی اسیا قدرت پھران کا قدیم ترہ ہیں جن کی افانیت جدید میڈیکل سائنس نے بھی تسلیم کی ہے۔



## ساگودانہ

حیرت انگیز اور بے ضرر دوا

یہ دوا کئی بیماریوں کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا رنگ گلابی یا سرخ ہوتا ہے۔ اسے گرم مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ سردیوں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

فدائی انار پتہ	50g
ایک چالی ساگودانہ	0
بے رائی چکنائی	0
کولیٹرول	2
سولیم	1.4
قالب	5.1
شکر	0.3
زرد پھل	0
دھان کے آٹے	3
کریسم	

READING Section

*Give a perfect taste  
to your everyday baking*

Rossmoor Cocoa Powder has provided a smooth, deep chocolate flavor that's perfect for baking, frosting and beverages. Baking Powder a very common ingredient around the kitchen, it is used as a raising agent in cakes, breads and biscuits. It increases the volume and lightens the texture of baked goods.



mail: [rossmoor@cyber.net.pk](mailto:rossmoor@cyber.net.pk)

READING  
Section

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



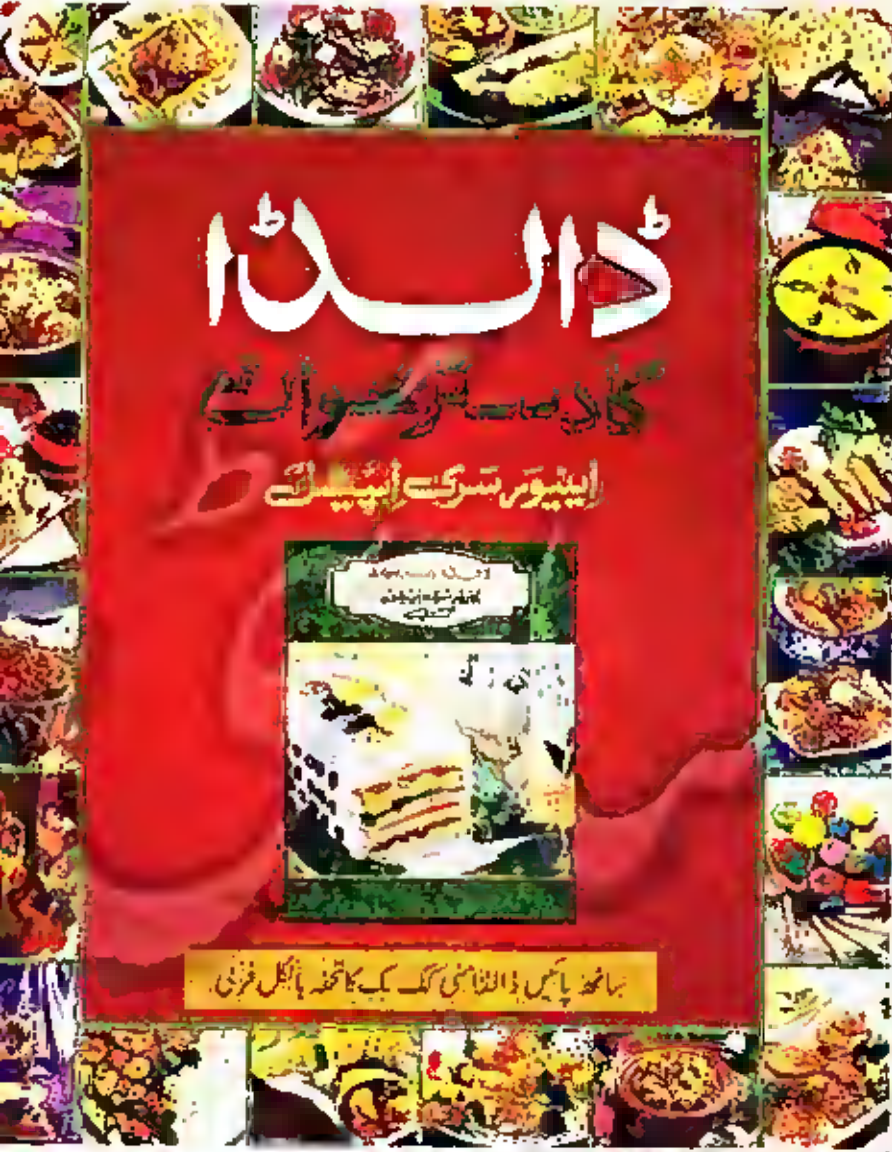
# ریڈرز کلب

ڈاڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈاڈا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈاڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کاہمز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈاڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈاڈا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈاڈا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? یاہتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Datda ka Dastarkhwan? ڈاڈا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_



فون (کراچی)، 0800-32532 پتہ، P.O. Box 3660 کراچی، پاکستان  
www.daldalfoods.com، دہلی سائٹ، dalda.advisory@daldalfoods.com

READING  
Section

www.paksociety.com

# Wake up to good health

With the beginning of each new day,  
we bake fresh in the House of Sona Bread because  
we believe that you deserve only the best.



# SONA BREAD

Wake up to good health

- VITAMINS
- CALCIUM
- PROTEINS
- IRON

READING  
Section



www.paksociety.com

Phool



Nihari  
at its Best!



A.R. FOODS (PVT) LTD.  
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.  
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117  
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

f /Phool.pk

SHOP ONLINE  
http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES  
Type <Phool>

send 80

READING

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# آج کیا پکائیں؟



- |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
| 6<br>اتوار<br>بیکڈ میٹ کیمبرول<br>اورن جیجیک     | 5<br>بدھ<br>نودلز پز<br>کپ کیس                               | 4<br>جمعہ<br>شامی چکن کچوری<br>چنیاں                         | 3<br>جمعرات<br>لبنانی چکن<br>بروکولی کریم سوپ             | 2<br>بدھ<br>سٹیک پورن رائس<br>قیمہ کلچی مصالحہ   | 1<br>منگل<br>پنچا کباب<br>تھائی اسٹائل فز             |
| 12<br>جمعرات<br>آبیٹ مٹس<br>سینڈوچ کیک           | 11<br>جمعہ<br>ایرانی کباب دو چناریہ<br>مرچ مصالحہ دال چکن    | 10<br>جمعہ<br>تکہ قیمہ<br>اسٹراپیری فز                       | 9<br>بدھ<br>آش<br>روٹنگ اسٹون                             | 8<br>منگل<br>مٹلی آٹومر<br>گارلک فینل لٹیک اسٹیک | 7<br>اتوار<br>افغانی مسلم پلاؤ<br>انڈے قیمہ           |
| 18<br>جمعہ<br>منن و پھشیل کرجی<br>رس گلے         | 17<br>جمعرات<br>تھل والی مرغی<br>پودینا اور ٹماٹر والے پھشیل | 16<br>بدھ<br>ریشمی کباب اینڈ پاک بٹیر<br>کریسی پوٹینو کوڈ فز | 15<br>منگل<br>چکن شامی کباب دو پاستا<br>فز آدا کا دو سالہ | 14<br>جمعہ<br>روسٹ چلی چکن<br>چپاتی ٹلائی دال    | 13<br>جمعہ<br>چکن کھاؤ سے<br>کیوی کیک                 |
| 24<br>جمعرات<br>دلپسند پسندے<br>لیسن فرائیز ونگز | 23<br>بدھ<br>بالی ش ان کریں مصالحہ<br>انڈے واسے پراسھے       | 22<br>منگل<br>اسموکڈ کز اہی<br>گرلڈ بیف برگر                 | 21<br>جمعہ<br>بیکڈ چکن و داسپائسی یوگرٹ<br>و پھشیل دال    | 20<br>اتوار<br>وہاٹ پائے<br>سوٹ چیز ی ہالز       | 19<br>جمعہ<br>گارلک بریل پز<br>کرفٹے اور ماش کی دال   |
| 31<br>جمعرات<br>قورسہ پلاؤ<br>کریچی چیز نیوکی    | 30<br>بدھ<br>انڈا مٹر مصالحہ<br>سیخ کباب بریانی              | 29<br>منگل<br>دال مرغ کز اہی<br>سیب کا حلوہ                  | 28<br>جمعہ<br>سبز یوں کے زکسی کوسٹے<br>اچاری بیف تکہ      | 27<br>اتوار<br>افغانی مسلم پلاؤ<br>چاکلیٹ لڑانیا | 26<br>جمعہ<br>مصالحہ دار پھیریں<br>ہنی کو مٹ بریل     |
|  |  |  |   |  | 25<br>جمعہ<br>نور جہانی کباب<br>کریچی روٹ دو پھیر ماس |



گچ

انٹرنیشنل سٹریٹ

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

پیرے داغ انب بڑی مُشکل نہیں  
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پتارنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی  
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto PAINTS  
READING Section

# کیوی کیک

## اجزاء

میڈا	100 گرام	ایک چائے کافچی
انڈے	2	ایک پیالی
تیل	50 گرام	آدھی پیالی
نمک	1/2 چمچ	1/2 پیالی
کیوی فروٹ	1/2 کلو گرام	ایک پائے کافچی
بیکنگ پاؤڈر	200 گرام	200 گرام

## تذکیبے

- 1. دو آؤنچ کے کیک ٹین لے کر انہیں چھن کر کے رکھو اور انہیں 180°C پر 15 سے 20 منٹ پیک کر لیں
- 2. میڈے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ 1/2 ٹی اسپا کو چھان لیں
- 3. مارجرین یا مکھن کو صاف شگ بیٹے میں ڈال کر ایک ٹرک بیٹر سے اتنی برہتائیں کہ وہ ہلکا ہو کر کرم کی شکل میں آجائے، پھر اس میں بھی دوئی تھنی مار کر چار سے پانچ منٹ نہ بد پھینٹ لیں
- 4. ان ٹیڑھیں ایک ایک کر کے اندر ڈالتے اور بھینٹیں
- 5. چھان کر کے دوئے میڈے کو تھوڑا تھوڑا کر کے اس میں ڈالیں اور اچھی طرح چکے ہانڈے سے ملا لیں
- 6. ان ٹیڑھوں کو دہری کیک ٹین میں بچھاؤ یا ڈالیں اور کرم کے ہونے اور ان میں نہیں سے بھینٹیں منٹ کے لئے بیک کر لیں
- 7. مکمل ختمہ کر کے کیک کو پین سے نکال لیں۔ ایک ایک کیک پر بھینٹی دوئی سا، کیم کیم کر لیں اور پھر کرم کے ساتھ سروا کر لیں اور اس پر دوسرا کیک رکھ لیں
- 8. 7 فرمیں اس کیک کو پھینٹی دوئی کیم سے تھپا کر، پ سے کوئی سے گاٹھ کر دیں

ناری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراز: پورے آٹھ کے لئے





## پچھا کتاب

### اجزاء

دو ٹائٹل کے نیچے	کتاب کا نام	آزادی کی کہانی	پیداہی	دس سے زائد عدد	کتابت ال مرتبہ	آدھا کلو	کھانے کا بڑی کاشت
مستند اور	VTF یا ہستی	دو عدد	انڈیا	ایک چائے کا ٹیچ	پہا ہوا نرم منڈا	حسب ذائقہ	نک
				چھ سے آٹھ عدد	جڑی مرچیں	ایک کھانے کا ٹیچ	اور کھانے کا ہوا

### ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر نی چھوٹی بوتلیوں میں لپی
  - تین میں چا، پھانی پانی کو اٹھنے دھیں اور اہل آنے پان میں گوشت کی بوتلیوں ڈال دیں
  - تیار ہونے پر پکاتے ہوئے اور پانے والا بھجاک نکال دیں اور آٹھ بجی کر دیں
  - پھر اس میں اور کھنسن، نمک، ال مرتبہ اور ہرنی مرچیں ال، کرائی دیہا پائیں کہ پانی ٹھک ہو جائے اور گوشت اٹھن طرح نکل جائے
  - اسے ٹھنڈا کرنے کے چار میں ڈال کر پھیں لیں اور پیتے ہوئے ساتھ میں ہر اوٹیا انڈے اور کارن فلاور شامل کر دیں
  - چار سے نکال کر چائے میں ڈالیں اور درمیان میں دیکھتا داکو کار کھ کر اپنی ایک چائے کا ٹیچ ڈالنا VTF یا ہستی ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
  - پھر کولڈ کال ٹراس کچر سے حسب پسند ٹھیک کے کتاب ہائیں اور ڈالنا VTF یا ہستی میں سنہری فرائی کر لیں
- پرسنٹیشن فریج میں رکھ کر پانی ہرنی ہار کے ساتھ ان کتابوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | فرائیجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

READING  
Section

# لبنانی چکن

اجزاء

۳۰۰ گرام چکن

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

۱ ٹیبل اسپون

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکک کا وقت: ایک گھنٹہ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیبے

- چکن کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے بیس سے چند رو منٹ کے لئے فریڈ میں رکھ دیں
  - تھوڑی سی سخت ہونے پر چکن کو فریڈ سے نکالیں اور دونوں طرف گبرے کٹ لگائیں
  - بڑے پیالے میں نمک، اورنگ لیمن، سفید مرچ، پیچہ پکا، لیموں کا رس اور ڈالڈالا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو صیر بیٹ کر دیں
  - چکن کو میرینیشن میں کم از کم دو سے تین گھنٹے یا زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے رکھ دیں
  - اودن کو چند رو منٹ بیس منٹ کے لئے 200C پر گرم کر لیں اور بیکگڑے کو پکنا کر کے اس میں چکن کو میرینیشن سے نکال کر رکھ دیں
  - پچاس سے ساٹھ منٹ اس چکن کو بیک کرنا ہے، جس میں ہر چند رو منٹ کے بعد چکن کے اوپر میرینیشن ڈالنے رہیں
  - اودن سے نکالنے سے پانچ منٹ پہلے بیکگڑے میں چکن کے ساتھ زیتون بھی رکھ دیں
- پریزنٹیشن کے لئے گرم گرم چکن کو نکال کر زیتون اور بیس کے ساتھ پیش کریں۔

ایک کھانے کا کچھ

ایک چوتھائی پیالی

آدھی پیالی

ایک چوتھائی پیالی

پیچہ پکا پاؤڈر

لیموں کا رس

زیتون

ڈالڈالا لیو آئل

ایڈ جیکو

مسب ڈائٹ

دو کھانے کے کچھ

ایک پائے کا کچھ

اورنگ لیمن پیالہ

سلیڈ مرچ پیس ہوئی







## بیکڈ میٹ کیسیرول

### اجزاء

چار عدد	انڈے	دو پیالی	ایلی ہائی کبرونی	آدھا پائے کا ٹیچ	پنچ ہونی سفید مرچ	آدھ کلو	انڈ بکٹ گوشت
ایک پائے کا ٹیچ	پنچ ہونی پرنی مرچ	آدھی پیالی	سویٹ کارن	آدھا پائے کا ٹیچ	کالی مرچ پنچ ہونی	سب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے ٹیچ	دو پرنی بائسن	ایک عدد	کاچر	آدھی پیالی	پنچ کی پختی	ایک کھانے کا ٹیچ	اورنگ آئین پیاز
حسب ضرورت	والدہ اکٹف آئل	دو پیالی	سبز	ایک پیالی	دودھ	نہیں کھانے کے ٹیچ	میدو
		ایک عدد	شملہ مرچ	دو عدد	دال	ایک پائے کا ٹیچ	سبز پازر

### ترکیب

- گوشت کو حوضہ دانی کی پرنی پونیس کر لیں اور اسے نمک، اورنگ آئین اور پنی پرنی مرچیں لگا کر تھوڑی
- فرائنگ چین میں ایک کھانے کے ٹیچ والدہ اکٹف آئل میں ان پونیس کو تھوڑا ٹیچ پرنائی کریں اور پرنی اور کھانے کے ٹیچ والدہ اکٹف آئل میں پرنی پونیس لگا کر تھوڑی
- انڈوں کو پھین کر باہر ایک ٹیکہ کھات لیں اور والدہ اکٹف آئل میں پرنی پونیس لگا کر تھوڑی
- چین میں ماہرین بائسن کے ساتھ ایک کھانے کا ٹیچ والدہ اکٹف آئل لگا کر تھوڑا ٹیچ پرنائی کریں اور پرنی پونیس لگا کر تھوڑی
- سبز پازر اور ڈال کر کاڑھا ہونے پر پھین لیں اور اسے
- اس میں گوشت کی گلی ہونی پونیس لگا کر تھوڑی، پنوں کے ٹیکوں کی ہونی شملہ مرچ، کاچر، سویٹ کارن اور سبز بائسن
- ٹیکوں کی ہونی میں کھانے کے ٹیچ والدہ اکٹف آئل اور درمیان میں دھت اور پرنی پونیس لگا کر تھوڑی
- والدہ اکٹف آئل کو پھین کر اس میں نمک اور کالی مرچ لگا لیں اور اس پونیس لگا کر ڈال دیں اور پرنی پونیس لگا کر تھوڑی
- 180°C پر آٹھ سے دس منٹ بیک کر کے نکال لیں

اس ٹیکہ کی ہونی پونیس لگا کر تھوڑی میں رات کے کھانے پونیس لگا کر تھوڑی نہیں۔ تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING  
Section



اجزاء	دہلیت	نواں کوہستان	چار کھانے کے بیج
پکین برست	ایک عدد	چیز پنچز	آدھی پیالی
ٹک	حسب ذائقہ	زیتون	پہتے انڈو
پیارا لہسن	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کئی ہونی ال مرغ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولو آمل	حسب ذائقہ

ترکیبے

- پکین برست کو صاف دھو کر اس پر لہسن ٹکٹا، ایک چائے کا چمچ ال مرغ کا لہس، کراں چن کر اور کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولو آمل ڈال کر پکین برست کو کراں کر لیں۔
- نوڈلز کو پز سے پیالے میں ڈال کر اس پر ذائقہ چھ پیالی پانی ڈالیں، اس سے دو سوٹ کے لئے ماگھرو دو سوٹوں میں ایک کھانے کا چمچ۔
- نوڈلز کی تھی ٹیڈر کر لیں۔
- ایک کھانے کے بیج ڈالڈا اولو آمل میں میدے کو فرائی کریں، اس میں پکین ال مرغ ڈال کر پکائی کے بیج سے ملا لیں۔
- پھر اس میں لہس کا چوست، پیوستی، انڈیا کی ہونی چسپ، ال مرغ اور پزا ال کر ملا لیں۔
- پھولے پنا چین کو پکھا کر کے اس میں اپنے دو سے نوڈلز کو پھبھا کر ڈالیں، اس پر پکین پزا، آٹا کھچھ ڈال کر کے دو سے زیتون ال مرغ اور دو سوٹ سے لہس، برائیں۔
- اوپر سے ڈالڈا اولو آمل پھک کر، گھرو، انڈیا میں چسپ سے پھارنت، ایک سرکالی ٹیس۔

پریزنٹیشن کے لئے پز پر اپنا ٹک ہمانوں کی تصویریں چھٹ پتے بننے والے پز کا لفٹ اٹھا کریں۔

تیاری کا وقت: دو سو سے پندرہ سوٹ | بیکنگ کا وقت: چار سے پانچ سوٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

قیمہ کلیجی مصالحہ

اجزاء	آرٹا کار	ڈی، ہونی ال مرغ	ایک کھانے کا چمچ
پنچز کو کر تیر	200 گرام	بھلی	آٹا چائے کا چمچ
پکین برست	حسب ذائقہ	ٹارٹ کر بر مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹک	ایک کھانے کا چمچ	بری مرغیں	تین سے چار عدد
اورگ لہسن پیادو	ایک عدد	پھاو حنبا	آدھی ٹیسی
پاز	آدھی پیالی	ڈالڈا کو ٹنگ آمل	آدھی پیالی

ترکیبے

- کلیجی اور تیرے کو صاف کر لیں، پیادو اور کلیجی، کلیجی سے پھولے کر کے کر لیں۔
- پھیلے ہوئے فرائیگ چین میں ڈالڈا کو ٹنگ آمل کو چھت گم، مصالحہ ڈال کر گم کر لیں اور اس میں بار سوٹ کی ہونی پزا، آٹا کلیجی شہری فرائی کر لیں۔
- اورگ لہسن اور تیرہ ڈال کر اسی طرف فرائی کر لیں پھر اس میں ٹک، بھلی اور ڈالڈا مرغ ال کر پھولیں اور ساتھ ہی لہس کا چوست شامل کر دیں۔ تیرے کا بھل پیادو دو سوٹ سے آدھی پیالی پانی ڈال کر پکھنے، کھوہن۔
- پانی خشک ہونے پر کلیجی ڈال کر تیرہ آٹا پر پانچ سے سات سوٹ فرائی کر لیں۔ ہار یک کئی ہونی بری مرغیں اور پھاو حنبا ڈال کر ڈھک کر دو سوٹ دیکھا کریں۔

پریزنٹیشن کے لئے گرم گرم دھس میں نکال کر، پرنی یا پانچوں کے ساتھ بریج پر پیش کریں۔



READING Section



## شاہی چکن کھپڑی

اجزاء	
چاول	ڈیڑھ کلوگرام
اوربک وال	نیم چوغھائی چاول
ٹنگ	مسب اٹھ
اوربک بسن پھاڑوا	ایک چائے کاشی
چکن	250 گرام
ڈالو	دو
پہاڑ	ایک عدد
بلندی	ایک چائے کاشی
کڑی پتے	ایک چائے کاشی
برنی مرچیں	ایک چائے کاشی
ہرا دھنیا اور لہسن	آدھا چائے کاشی
ڈالو VTF یا تہنی	نیم چائے کاشی
مسب پسند	
تین سے چار عدد	
مسب پسند	
آدھی پیالی	

### ترکیبے

- چکن کو صحت مند بنانے کے لیے، آدھوں سے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اور برنی وال کو دو تھوڑے کریم پانی میں بھنکا کر رکھ دیں (کیونکہ یہ وال تھوڑی دیر سے کھتی ہے)
- پہلو سے تین منٹ بعد چاولوں کو بھی دھو کر وال کے ساتھ بنا کر رکھ لیں
- چین میں دھکھانے کے لیے ڈالو VTF یا تہنی میں مٹا کر برصا لیا ڈال کر لہسن پھر ان میں آدھا چائے کاشی ڈال کر لہسن، وال اور چاول ڈال کر بھونیں، سانچہ ہی ٹنگ اور آدھا چائے کاشی بلندی بھی شامل کر لیں
- انہی طرح بھون کر اس میں اٹھائی چالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آدھی پرائی اور پکا لیں کہ چاولوں کا پانی ٹنگ ہو جائے
- ٹنگہ چین میں دھکھانے کے لیے ڈالو VTF یا تہنی میں آدھے ٹکڑوں کو مہرنی فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی چین میں چوپ کی دوئی پھاڑوا لگی ہی، ہم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں اوربک بسن، پھاڑوا اور پھاڑوا لہسن، ہرا دھنیا اور لہسن، پھاڑوا اور لہسن، بلندی اور تہنی ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے آدھے ٹکڑوں سے اور بھنٹی ہوئی وی ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں

پوری فٹیشل سروسز میں پیلے ٹیکن ڈائمن، ان پر تھاری کوئی تھوڑی ڈال کر ان پر ٹنگ کی دوئی بھنٹی ہوئی وی ڈال دیں اور آخر میں ایک چائے کاشی ڈالو VTF یا تہنی میں برنی اور کڑی پتے نازک کر کے لگا کر اس سے بھرا ڈال دیں۔

تھاری کا وقت: تین سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING  
Section



## چائے و لڑائیاں

حسب پسند آسان کے بیچ	پاکائیت پپ ڈالڈا کوکٹ آئل	آبٹ کھانے کا بیج سب ضرورت	جوائن پاؤڈر کوکٹ پاکائیت	ایک پانی آدھی پیالی	فریش کریم کنڈینسڈ ملک	200 گرام ایک پانی	اجزاء پاکائیت لیور اسٹک کریم بیچ
-------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------	--

### ترکیبے

- کریم کو صاف فلٹر پائے میں ڈال کر ہر ۲۰ منٹ میں دھو کر نکلنا کر لیں
- کریم پر اور اور کنڈینسڈ ملک کو باہر کرنا اور تھنک بننے سے بچائیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- خوبصورت سے پلہر میں ڈالنا اور کوکٹ آئل کاٹیں اور اسٹک کو ساتھ ساتھ رکھ کر تھنڈا کر لیں
- بیانیوں کو دو بیچ میں کریم پانی میں چمک کر تیار کرنا اور اسٹک ہونے پانی پر پیالے کو رکھ کر پورے پھل لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر پورے کریم کو تھنڈا کر لیں اور کریم بیانیوں اور کریم بیچ ڈال کر پھنڈا کر لیں۔ پھر اس میں پاکائیت پپ ڈال کر پکاسا لیں
- ڈالڈا کوکٹ ہلکے پڑا لیں اور اسے فریزر میں رکھ دیں۔ پورے پھل کو فریزر میں رکھیں
- سب فریزر روڈا کو پھر بیچ پر جانے تو اس پر دو بار سے اسٹک کی تھنڈا کر لیں اور اس پر پورے پھل کو تھنڈا کر لیں اور اس پر پورے پھل کو تھنڈا کر لیں اور اس پر پورے پھل کو تھنڈا کر لیں
- پائے میں کریم کی ہونی پاکائیت میں ڈالڈا کوکٹ آئل ملائیں اور اسے تیار کرنا اور اس پر پورے پھل کو تھنڈا کر لیں اور اس پر پورے پھل کو تھنڈا کر لیں اور اس پر پورے پھل کو تھنڈا کر لیں

پیریزیشنل فریج میں ڈال کر اس کو اس میں دو تین گھنٹے رکھیں۔

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | جمانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے پانچ کے لئے



صحت کے  
خزانے

## بروکولی کریم سوپ

ایک چائے کلوں	ایبہ	چار پیالی	کھنٹی	ایک چمچ چوٹی	پیاز	200 گرام	اجزاء
ایک چائے کلوں	ڈالڈالو لے آئل	آدھا چائے کلوں	کافی سرخ گدوٹی پس دوٹی	ایک چمچ	28	آدھی پیالی	بروکولی
						حسب ذائقہ	فریج کریم
							ٹمک

### تذکیبے

- بروکولی و صاف دھوا کر ان سے پھول چھوٹے نیچے کر لیں۔ پیاز اور کدو کا ڈکوبا، ٹیکہ کاٹ لیں
- ان تمام چیزوں کو کھنی میں ڈال کر پکے رکھیں، ساتھ ہی ٹمک اور کافی سرخ شامل کر دیں
- کھنی آگ پر پکات ہوئے ہزباں تھکے نہ ہا جس آدھیں کھنی سے پیاز سے کھل لیں اور تھلین سے پھان لیں
- پھین میں ڈالڈالو لے آئل میں میدہ ڈال کر بھوئیں اور خوشبو آنے پہ چین گوہ لپے سے بنا کر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ٹیم شامل کر دیں۔ کھنی کا پیاز چلاتے ہوئے ساتھ ہی پھان کر لیا اور سوپ بھی بنا دیں
- کھنی آگ پہ پیاز چلاتے ہوئے آگ دیر پکائیں کہ سوپ اچھی طرح گرم ہو جائے

پریپرنیشنل فریج کریم بریاں میں نکال کر اس غذا بیت بھرت سوپ کا لطف اٹھائیں۔

تاری کا وقت: دوس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING  
Section



صحتے کا  
خزانہ

آتش

اجزاء	تعداد	اجزاء	تعداد	اجزاء	تعداد	اجزاء	تعداد
سفید پنیر	100 گرام	آدھا چائے کاس	1	نہیں ہونی ایل مرچ	1	ایک چائے کاس	1
تیر	200 گرام	آدھا چائے کاس	1	بلدی	1	ایک چائے کاس	1
نک	مسب ڈائٹ	آدھا چائے کاس	1	گرم مصالحہ پنہا	1	ایک چائے کاس	1
		آدھا چائے کاس	1	سفید زرد	1	ایک چائے کاس	1

ترکیبہ

پنیر کو سائف و جو کر جھا اور ڈال اور گرم پانی ڈال کر بھلو دیں۔ پھر اس میں ایک چمچ آدھا چائے کاس اور آدھا چائے کاس بلدی ڈال کر ڈال لیں۔  
 انہی طرح کس جائے تو بکا بکا کچل کر رکھ لیں۔  
 پنے کو تیار کرنے کے لئے چار کھانے کے ٹیچ ڈالڈا کو تک اٹل میں ہار یک ہر پکی ہوئی پنہا اور آدھا چائے کاس اور آدھا چائے کاس پنہا سے چار کھانے فرانی کریں۔  
 آخر میں بلدی، ایل مرچ اور مصالحہ کو بھینڈ کر کے ڈالیں اور اچھی طرح بھینڈیں۔ اسے ٹیل بھندہ ہونے پ چوبے سے اتار لیں۔  
 دلی کو چھینٹ کر اس میں تک لیں اور کچی ملا لیں۔ آدھا چائے کاس سے پانی میں ڈال لیں۔  
 پریزیٹیشن شوخ برے پنہر میں در میان میں پنہر رکھ کر اس پ ایک کھانے کے ٹیچ ڈالڈا کو تک اٹل میں نرم فرانی کر کے ڈالیں۔ پھر اس میں ہٹا ہوا تیر۔ پنہا اور مصالحہ پنہا اور آدھا چائے کاس اور آدھا چائے کاس سے بھینڈی ہوئی دلی ڈال کر اپ سے بھینڈی ہوئی دلی ڈال دیں۔ ڈالڈا سے بھانے کے لئے چابیں تو اوپر سے کئی ہوئی ایل مرچ اور تصوری میچی پنہر تک لیں۔

ناری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## آلیپٹ مافز

اجزاء	تین عدد	فراز	ایک عدد	شملہ مرچ	ایک عدد	پارٹلے	ایک چائے کالج
میدہ	تین کھانے کے بیج	مشروم	دو سے تین عدد	ہلکے پازر	آدھ چائے کالج	زرے کا رنگ	ایک چمچ
نک	حسب ذائقہ	کار	ایک عدد پھونکا	کالی مرچ بھی دوتی	ایک چائے کالج	ڈالڈا لہو آئل	حسب ضرورت

### ترکیبے

- مشروم اور کار کو پارٹیک پریپ کر لیں۔ شملہ مرچ اور فراز کے بیج نکال کر انہیں بھی پارٹیک کات لیں
- میدہ سے بیج، ہلکے پازر اور مشروم، پیمان لیں، انڈیا میں نمک، کالی مرچ اور زرے کا رنگ ملا کر آدھی شرح کھینچیں
- پھر انڈیا میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ سے ڈالنے دو سے پھینٹ لیں۔ آدھ میں اس میں کئی دوتی ہنریاں اور پارٹیک ڈال کر انہیں
- ڈالڈا لہو آئل کے بوتے میں کپ کو اس تھیرتے اعلیٰ بھر دیں
- پینے سے کہہ گئے ہوتے اور ان میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزیٹیشن کے لئے نڈائیت تجربے مقررہ میں کے لئے بہترین ہیں۔ چاہیں تو اس میں تھوڑی سی ایٹریک دوتی اہلی ہوئی چکن بھی شامل کر دیں۔

پھاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | ہلکے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

READING  
Section



## سینڈویچ کیک

اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد
بیکنگ پاور	1/2	آبھی پانی	1/2	پارکمانے کے ٹی	1/2	بیریزین یا کیم
آبھی پانی	1/2	آبھی پانی	1/2	آبھی پانی	1/2	آبھی پانی

### ترکیبے

- میہ سے کیک اور ڈالک پاؤڈر، مائیکرو پیغان میں ملائی اور چمک کر لیں
- بیریزین یا کیم کو صاف ٹنگ پر لے لیں ڈال کر ایک ٹنگ بڑے سے چمک میں، میہ اور پارکمانے ٹنگ میں آبرے آسان میں لیں، وہ ٹی چمک اور پھینکیں
- میہ چلاتے ہوئے ایک ایک کر کے اندر سے شامل کر لیں پھر ان میں نمونہ آتھوز کر کے میہ وٹھان کر کے چھینٹ لیں اور ان میں دو سو ڈالیں کر کے
- آمپور بہت زیادہ ڈالنا نہ مانو
- ایک ڈالک سینڈویچ کیک کو بیک کر لیں اور اسے اندر و نروں طرف وٹھان کی حد سے ڈالنا کو ٹنگ آگس ڈالیں
- پھر ان میں احتیاط سے کھینچنے سے آئیزو ڈالیں اور ان کو بوند کر کے دو تین منٹ، ٹھیک، نو، پندرہ منٹ سے تھیری کیک تیار ہو جائے گے۔ ہمارے کیک انی طرف سے بنائیں
- پیریزین ٹیبلٹس سے ان آج کی پانی کے لئے پانی کے پندرہ دو پانچاٹ با اڈ ایو بی ٹی مان سے آٹنگ کریں اور ان کے کھٹکھاتے ہوئے چھوٹے ڈالنا جو آگے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پچھ سے آٹھ عدد





## روننگ اسٹون



### اجزاء

ایک عدد	اڑا	ایک عدد	شمار مرغ	ایک پائے کا ٹیچ	اجزاء	ایک پائے	پھنک پیچ وئی
آدھی پائی	سیر	چار کھانے کے ٹیچ	فرنیس کریم	ایک عدد	پاز	حسب ذائقہ	ٹمک
حسب ضرورت	اللہ اکمل آئل	دو کھانے کے ٹیچ	چندر چیز	ایک عدد	ٹاز	ایک پائے کا ٹیچ	غیر مرغی ہی: وئی

### تشریح

پھنک پیچ وئی اور ٹمک کے دوے پھنک سا تھرا لیتے ہیں، دوے اٹھ سے اپ گورن پھر سید سے پکا سا، دل کو لیں۔ اس کو کھاد کے لیے فرنیس میں رکھیں۔  
 ٹمک اور شمار مرغ کے ٹیچ ڈال کر ان کے پھنک سے لیں، پھاڑو گا، جب کات لیں۔  
 فرنیس میں اللہ اکمل آئل گرم کر کے پھنک پیچ وئی کو سبزی فرنیس کر کے کھال لیں۔  
 پھر اس فرنیس میں دو کھانے کے ٹیچ ڈال کر کھال آئل میں پھاڑو لیں، فرنیس ہو نہ تک فرنیس میں پھاڑو اور شمار مرغ کو ڈال کر تھیں سے چار منٹ فرنیس کریں۔  
 اب اس میں ٹمک وغیرہ مرغ، اجزاء، پاز، ٹاز، ٹیچ اور ٹیچ آٹھ، چیر کو پھنک سے پک لیں۔  
 پھر پھنک پیچ وئی کے دوے سا کھانے میں ڈالیں اور اس میں فرنیس کیے ہوئے پھنک پیچ وئی ڈال کر گرم فرنیس کریں۔ اس میں چندر چیز، پھاڑو اور ٹیچ کے ساتھ بھی پھنک پیچ وئی کیا جاسکتا ہے۔

تجاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



## روسٹ چلی چکن

ایک کھانے کا بیج  
مضبب ضرورت

بیسوں کاہن  
واللہ اکو کنگ آکل

ایک عدد  
دو کھانے کے بیج  
دو کھانے کے بیج

شملہ مرغی  
پہلی ساں  
لڑا نو کچپ

دو کھانے کے بیج  
دو کھانے کے بیج  
ایک چائے کا بیج  
ایک عدد

سرک  
سو پاساں  
کافی مرغی پیس ہونی  
باز

ایک کلو  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا بیج  
ایک چائے کا بیج

اجزاء  
چکن  
نک  
اور کھن پھاہرا  
پکا ہوا بسن

### ترکیبے

- چکن کے دن سے بارہ گھنٹے کر لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں
- اور کھن بسن، نک، کافی مرغی، سرک اور سو پاساں کو ملا لیں اور ان کچپ سے چکن کے گڈوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پہلے ہوئے چکن میں اجمی پیالی، اللہ اکو کنگ آکل، زال کر گرم، کھن اور اس میں چکن کو تیز آج پر سنہری فرائی کر لیں۔ پھر اس میں اجمی پیالی پانی ڈال کر، درمیانی آج پر چکن کو کھن رکھ دیں
- شملہ، بھن میں دو کھانے کے بیج، اللہ اکو کنگ آکل کو کھن میں کھلے ہوئے بسن کو پکا سا فرائی کریں، پھر اس میں بارہ ایک کئی ہوئی باز اور شملہ مرغی کو نیم ہوئے تک فرائی کر کے نکال لیں
- چکن کھن جانے نواں میں پہلی ساں، لڑا نو کچپ، بسوں کا رس اور بارہ ایک کئی ہوئی ہری مرغی میں ڈال کر انہی طرح ملا لیں

پورینٹیشن سے بلیور میں چکن کو درمیان میں نکال کر فرائی کی ہوئی ہریوں سے جا کر پیش کریں۔

نہاری کاؤنٹ: بیٹھنے کے بچپس منٹ | پکانے کاؤنٹ: آدھا گھنٹہ | افراد پانچ سے چھ کے لئے

READING  
Section



تجاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ | افرات: تین سے چار کے لئے

اجزاء

ایک چائے کانچ	پہلی ہوئی ایل مرچ	دو عدد درمیانے	آلو
ایک چائے کانچ	پہاڑا گرم مصالحہ	ایک سے ذرا زیادہ پیالی	منز
آدھی پیالی	دسی	حسب ذائقہ	نمک
تین کمانے کے بیج	فریش کریم	ایک چائے کانچ	اورک بسین پہاڑا
حسب پسند	برادھنیا	ایک کمانے کانچ	اششاش
چاہ کمانے کے بیج	ڈالڈا کوکٹ آئل	چھ سے آٹھ عدد	کا بر بادام
		دو عدد درمیانے	پہاڑا

ترکیبے

- ششاش، بادام کا بھوکا ہاریب میں بس اور کریم میں ماکر فریج میں رکھا میں۔ آلوؤں کے پھونے نگوڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں ابال کر کے اٹھیں
- چھپ گئی نہ ہونے پہاڑا ڈالڈا کوکٹ آئل میں ہلکی سنہری فرمائی کریں۔ اس میں نمک، اورک بسین، ایل مرچ اور دسی ڈال کر بھجیں اور ساتھ ہی منز اور آدھی پیالی کو شامل کر دیں
- ڈالڈا کوکٹ آئل پر اٹھتے دس منٹ پانچ میں چھ کریم کا کسچر ڈال کر ہکا سا ملائیں اور گرم مصالحہ پھنک کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر باہر ایک کتا ہوا ہرا دھنیا پھنک کر پراخے یا شیر مال کے ساتھ مزہ لیں۔

ایرانی کباب

اجزاء

ایک چائے کانچ	بٹلنگ پاؤڈر	آدھا کلو	قیر
دو کمانے کے بیج	تارن غلار	حسب ذائقہ	نمک
دو کمانے کے بیج	ہارک کتا: داہرہ	ایک چائے کانچ	پہلی ہوئی اورک
چاہ سے پانچ عدد	پہلی مرچیں	دو عدد درمیانے	آلو
ایک عدد	انڈا	دو عدد	پہاڑا
آدھی پیالی	ڈالڈا کوکٹ آئل	ایک کمانے کانچ	پہلی ہوئی لال مرچ
حسب پسند	ڈالڈا کوکٹ آئل	آدھ چائے کانچ	پہاڑا گرم مصالحہ

ترکیبے

- آلو اور پہاڑا پہلے کرش کریں اور ٹیبلٹ و علیحدہ علیحدہ کے کپڑے میں رکھ کر پانچ منٹ، باکران کا پانی نکال لیں
- بٹلنگ پاؤڈر، تارن غلار، ہارک کتا، داہرہ، پہاڑا اور نمک کے پالے میں ڈال دیں
- اس تھے میں نمک، اورک، آدھ پیالی لال مرچ، گرم مصالحہ، پہاڑا، دسی، اور پانی مرچیں اور پودینا ڈال کر پانچ منٹ
- ایک پالے میں انڈا بھینٹ کر اس میں تارن غلار، بٹلنگ پاؤڈر اور ڈالڈا کوکٹ آئل کا پودینا ڈال کر پانچ منٹ
- پانچ منٹ کے بعد اس تھے میں شامل کر دیں
- سب پسند حسب کے کباب بنائیں اور ڈالڈا کوکٹ آئل میں سنہری فرمائی کریں

پریزنٹیشن: ان سادہ سے کبابوں کا پہاڑا قیر کے ساتھ مزہ لیں۔



تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرمائی کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

READING Section



## تل والی مرغی

اجزاء	
پکن	توہ کاگو
سفید گل	ایک کھانے کا بیج
تک	حسب ذائقہ
اورک این پوہوا	ایک کھانے کا بیج
لمبن سکے جوئے	تین سے چار تار
پیاز	چار سے پچھرو
پسی ہوئی ال مرغی	ایک چائے کا بیج
سفید زیرہ	ایک کھانے کا بیج
سویا ساس	تین کھانے کے بیج
نار	دو عدد
بڑی ہٹی مرغی	تین سے چار عدد
باریکہ بڑی مرغی	تین سے چار عدد
گھوں کارس	ایک کھانے کا بیج
اللہ اکوٹک آئل	حسب ضرورت

### ترکیبے

- باریکہ بڑی مرغیوں میں بھنا ہوا زیرہ اور لمبوں کا رس ملا کر چھیں لیں اس میں تک اور ک لمبن ملا کر چھیں اور سو یا ساس ڈال کر ڈالیں
  - پکن کو صاف دھو کر تیار کئے گئے مصلے سے میرینٹ کر لیں اور فریج میں رکھ دیں
  - تین سے چار پینڈا گو پاؤڈر تک پوپ کر لیں اور ایک پوٹھائی پانی ڈال کر کٹک آئل میں نرم ہونے تک فرائی کریں
  - پھراس میں پکن ڈال کر انہیں طرح دائیں اور بائیں کر دھو کر آبی پر پکے رکھ دیں
  - حسب چھن گئے پوٹھائے تو اس میں سوئی گئی ہوئی پیاز ڈالیں اور لمبائی میں گئی ہوئی بڑی بڑی مرغیوں میں ڈال کر دم پر رکھ دیں
  - سبز یا ہٹی سے نرم ہو جائے تو تل والی ایک کھانے کے بیج ڈال کر کٹک آئل میں فرائی کر کے پکن میں ڈال دیں اور ملا کر چوبے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر اوپر سے باریک کئے ہوئے لمبن کے جوڑی کاسٹری فرائی کر کے (لمبن اور گرم گرم چھائی کے ساتھ پیش کریں۔

ناری کاؤٹنگ: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING  
Section

ایک کھانے کا بیج	تھی ہوئی لال مرچ	ایک عدد	اجزاء
ایک عدد	شملہ مرچ	مسب ڈائٹ	فریج: بی
آٹھت دس عدد	زیتون	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے
آدھی پیالی	پیاز بیج	ایک عدد	پنن: بیٹ
دو کھانے کے بیج	دوڑ یا بیج	چار کھانے کے بیج	لہذا کیچ
آدھی ٹینیسی	ہواٹیا	چار کھانے کے بیج	لہذا پیسٹ
مسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	ایک عدد درجائی	پیاز
		آدھا چائے کا بیج	کوئی مرچ ایسی ہوئی

ترکیبے

- لہسن اور ہواٹیا یا ایک چمچ لہسن اور ایک چمچ ہواٹیا یا ایک چمچ اور کوئی مرچ یا ایک چمچ بنا لیں
- فریج بریڈی ماسٹرکٹس کے ساتھ پکائیں اور اسے گرم اور دن میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر کھالیں
- کھانے کے بیج ڈالڈا اولیو آئل میں چھپائی، دو کھانے کے بیج ڈالڈا اولیو آئل میں چھپائی کر لیں، پھر اس میں چھپائی کر لیں
- آدھی ٹینیسی ٹونٹ اور ہواٹیا مرچ سے ساتھ ساتھ پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں بنا کیچ اور لہذا کیچ پیسٹ ڈال کر ایسی طرف ماریں اور تیل ٹیمپڈ ہونے تک پکا کر چھپے سے تار لیں
- فریج بریڈی ماسٹرکٹس پر اس پنن کیچ کو پھینکا کر لیں اور اس پر سے کش لیا ہوا بیج، باہر کی کوئی کھال مرچ اور زیتون ڈال کر گرم اور دن میں آدھی، دو چمچوں کے بیج پکھل جائے

پریزینٹیشن

اور دن سے نکال کر گارلک، پیاز یا کھجور کے گرم کافی سے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ہلکے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

مسٹن ویسٹیل کرٹھی



ایک کھانے کا بیج	ایسی ہوئی ال مرچ	آدھا کھجور	اجزاء
ایک چائے کا بیج	مٹھیا نمبرہ	مسب ڈائٹ	کمرے کا ٹوشٹ
آدھا چائے کا بیج	جذبی	چار سے پانچ عدد	نک
پندرہ پنے	تھوڑی پنے	آدھی پیالی	لہاز
نہیں سے چھ کھانے کے بیج	اولی کا پیسٹ	دو پیال	بیس
آدھی پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	آدھا چائے کا بیج	ٹی ملی ہیزیاں
			ڈائٹ رانی

ترکیبے

- لہذا کیچ اور لہذا پیسٹ کے ساتھ پکائیں اور اسے گرم اور دن میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر کھالیں
- فریج بریڈی ماسٹرکٹس کے ساتھ پکائیں اور اسے گرم اور دن میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر کھالیں
- کھانے کے بیج ڈالڈا اولیو آئل میں چھپائی، دو کھانے کے بیج ڈالڈا اولیو آئل میں چھپائی کر لیں، پھر اس میں چھپائی کر لیں
- آدھی ٹینیسی ٹونٹ اور ہواٹیا مرچ سے ساتھ ساتھ پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں بنا کیچ اور لہذا کیچ پیسٹ ڈال کر ایسی طرف ماریں اور تیل ٹیمپڈ ہونے تک پکا کر چھپے سے تار لیں
- فریج بریڈی ماسٹرکٹس پر اس پنن کیچ کو پھینکا کر لیں اور اس پر سے کش لیا ہوا بیج، باہر کی کوئی کھال مرچ اور زیتون ڈال کر گرم اور دن میں آدھی، دو چمچوں کے بیج پکھل جائے

READING Section

## اسموکڈ کڑاہی

### اجزاء

پھن	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کمانے کاٹیج
نصف	مضبب اناج	ٹاہت دھنیا	ایک کمانے کاٹیج
اورکے بسن پیاوا	ایک کمانے کاٹیج	ٹاہت کالی مرچ	ایک چائے کاٹیج
باریک کئی ہوئی اورک	ایک کمانے کاٹیج	ہی	چار کمانے کے کٹیج
چٹا	ایک عدد	برادھنبا	آدھی گھی
لٹا	تین عدد درمیانے	برہی مرچیں	نہیں سے چار عدد
ٹاہت ایل مرچیں	سات سے آٹھ عدد	ڈالڈا اکٹگ آٹک	آدھی پیالی

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیبے

- پھن کو صاف دھو کر پھن میں ڈالیں اور ان میں نمک، اورکے بسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانے آٹیج پر ڈھک کر رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اسیں لیں
- ڈالڈا اکٹگ آٹک میں باریک کئی ہوئی چٹا کو بھگی ہی نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں پھن ڈال کر تیز آٹیج پر فرائی کریں۔ ساتھ ہی وہی بھی شامل کر لیں
- لال مرچ، کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ گرم تھو سے پر ڈال کر سینک لیں اور سونا کوٹ کر پھن میں ڈال دیں
- جب تھیں ٹھیک ہوئے پنا جائے تو اس میں باریک کئی ہو اور دھنیا، برہی مرچیں اور اورکے چھڑک دیں اور درمیانے میں دھاتا ہوا ٹولہ رکھ کر ڈھک دیں
- بھگی آٹیج چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں اور کھانے کا لیں

### پیریزیشن

گرم گرم سواں بھگی ہوئی کڑاہی کو ہاں اور سارا کے ساتھ پیش کریں۔



READING  
Section



## بالٹی نش ان گرین مصالحہ

دو کھانے کے ٹیجے	فروش کریم	آدھی گھی	پودینہ	ایک چائے کانچ	چینی	ایک سبز	اجزاء
صوب ضرورت	ڈالڈا کٹوا آئل	چھوٹے آموندہ	ہری مرچیں	ایک عدد	شملہ مرچ	مسب ڈالڈا	پھلی کے تیلے
		دو سے تین کھانے کے ٹیجے	کانچ چیز	آبک سے دو عدد	ہری پیاز	دو کھانے کے ٹیجے	نمک
				آدھی گھی	برادھنیا	آدھی پھالی	اورک لہسن پھاہوا
							دی

### ترکیبے

- پھلی کے تیلوں کو صاف جھران پر دو کھانے کے ٹیجے ڈالڈا کٹوا آئل، نمک اور ایک لہسن کا کرفرچ میں بکھریں۔
- شملہ مرچ، ہری پیاز، برادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو ہر ایک کاٹ کر ان پر چینی چمک لیں تاکہ ان کی رنگت کھلی ہوئے رہے۔
- پھر ان تمام چیزوں میں، ہری اور کانچ چیز، پودینہ، میں ڈال کر پلینڈ کر لیں۔
- پھلی ہوئی کڑائی میں چار کھانے کے ٹیجے ڈالڈا کٹوا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پلینڈ کئے ہوئے مصالحے کو فرال کریں۔
- چاروں پانچ منٹ بعد اس میں پھلی کے تیلے شامل کریں اور ڈھک کر دو سو پانچ آئی پر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔
- پھر اس پر کریم، ہاکا سا پھینٹ کر ڈالیں اور بغیر ڈھکے ہوئے پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اسی لہسن۔

پریپریٹیشن: ان مزید اور پھلی کو حسب پسند پرائے جاوے۔ دو سے چاروں کے ساتھ پیش کریں۔

پکوانی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING  
Section



## دل پسند پسندے

اجزاء

پسندے

نک

اورک بسن پسا ہوا

پس ہوئی لال مرچ

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

گرم مصالحہ پسا ہوا

کالی مرچ پسی ہوئی

دہی

جستھی دان

ایک چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

آدھی پیالی

ایک چوتھائی چائے کا

چمچ

کلوچی

سولف

بھوس کاروں

پھینا پسا ہوا

۱۱۱ لڈا کرنگ آئل

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

دو کھانے کے کچے

ایک کھانے کا چمچ

چار کھانے کے کچے

### ترکیبے

- پسندوں کو صاف دھو کر پھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- وہی میں نک، لال مرچ، گرم مصالحہ، کالی مرچ اور پسا ہوا پیچھا ڈال کر ملا لیں اور اس پیچھ کو پسندوں پر لگا کر رکھ دیں
- جستھی دان، کلوچی اور سولف کو پسیں کر بھوس کے رس میں ملا لیں
- کڑا ہی میں ۱۱۱ لڈا کرنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پسندوں کو پھلنی آٹھ پر فرمائی کریں
- جب تیل ٹھنڈا ہونے پر آجائے تو بھوس کے رس میں ملا کر رکھا ہوا مصالحہ شامل کر دیں
- پسندے مکمل طور پر گل جائے تو ان کے درمیان میں دکھتا ہوا آؤنگر رکھ کر پھلنی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزیڈنٹیشن سے مومنے کئے ہوئے سلاد اور پرائیمریوں کے ساتھ ان لذیذ پسندوں کا لطف اٹھائیں۔

تاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING  
Section







## سرینج مصالحہ وال چکن

پانچ سے چھ عدد اسے نین کھانے کے لیے آدھی پیالی	ثابت ال مرچیں اٹی کارس ڈالڈا کوکف آئل	بڑے کھانے کا کچ آب کھانے کا کچ آبک چائے کا کچ	نہی ہوئی مال مرچ پیاز اور حنیا مغیہ زیرہ	ایک کھانے کا کچ عدد نین عدد اور مینے	اورک بسن پھاوا پیاز ٹماٹر	آدھا کھو ایک پیالی سب ذائقہ	اجزاء چکن بون ٹین پنے کی وال تھک
--	---	---	--	--	---------------------------------	-----------------------------------	---

### ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوڑیاں کر کے بھرنے کے لیے۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔
- چکن میں ڈالڈا کوکف آئل کو مغیہ زینہ وال کر کے گرم کریں پھر اس میں ثابت ال مرچیں اور پیاز وال کر بھری فرائی کر لیں
- اس میں ٹماٹر، ال مرچیں، الہدی اور ڈھلیا ڈال کر پانی کا پھینڈا دیتے ہوئے بھوئیں، جب ٹماٹر گنے پر آ جائے تو اس میں اورک بسن اور چکن ڈال کر بھوئیں
- تھل لیجیو ہونے پر اٹی کارس وال شان کر دیں اور اچھی طرح ماآکر آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- بکی آٹھ ہونے سے پندرہ دنت ہونے کے بعد وال میں اٹی کارس، الہدی میں کئی ہوئی چری مرچیں اور باریک کٹا ہوا ہوا حنیا ڈال کر بکی آٹھ پر دم پر رکھیں

پہر پزیشنٹری گرم گرم وال کو اب دوتے چاول یا چپاٹوں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیارنی کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## افغانی مسلم پلاؤ

### اجزاء

دس سے بارہ عدد	بری سرچس	ایک کھانے کا کونج	بیس: دو لیٹر سرچ	ایک پیالی	فرائی پز	ایک کلو	پکن
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو عدد درمیانے	آلو	پانچ سے چھ عدد	لٹا	تین پیالی	پادل
		ایک پتہ	تیز پات	دو کھانے کے کونج	سرکہ	حسب ذائقہ	تک
				ایک چائے کا کونج	مٹیر سرچ بھی دہلی	دو کھانے کے کونج	ارکٹ اور پھاوا

### ترکیبے

- 1 پکن تے بنا کے کولے کر کے صاف دھو لیں پھر انہیں تک سرکہ اور پز سے چھین دوئی: بری سرچس کا کرکے میں۔ کچھ دیر بعد انہیں ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ڈال کر فرائی کر کے نکال لیں
  - 2 تے پکن میں چا۔ تے چھ کھانے کے کونج ڈالڈا کوٹنگ آئل میں تیز پات ڈال کر گرم کر لیں اور اس میں ارکٹ اور کھانے کے کونج سے ڈال کر ایک سے ڈال کر فرائی کریں
  - 3 پھراس میں پز اور پھاوا کو پلینڈ کر کے ڈالیں اور ساتھ ہی تکے ڈال کر سرچ اور فیدہ سرچ ڈال کر تیس بیچدہ: دو تے تک بھوئیں
  - 4 آخر میں فرائی کر کے کچی ہوئی پکن ڈال کر تیس طرح ڈالیں۔ پادلوں کو تک اور بری سرچس ڈال کر ایک کئی اہال لیں اور ان کے درمیان میں پکن کا صفا لور رکھ دیں
  - 5 کھاروں پر پکن اور فرائی کئے ہوئے آٹوں کے ٹکڑے، تھکرا پتے چارل ڈال دیں۔ ڈھک کر بھلی آٹے پر دس سے بارہ منٹ تے لئے دم پر رکھ دیں
- پوسٹل نیشنل ڈس میں ڈالک ہوئے انہی طرح ماہر کال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

دستیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING  
Section



## سوٹ چیزیں بازار

اجزاء	تعداد	انداز	ایک چائے کاس	شک خیر	دور پالی	ایک پیالی
پادام پتے	ایک عدد	چھوٹی الائچی	ایک چائے کاس	شک خیر	دور پالی	ایک پیالی
سبب ہند	تین سے چار عدد		ذرا پیالی	چین		
سبب ضرورت						

### ترکیب

- سبب کو چھان کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں چیز ہنسی ہوئی الائچی، ایک چائے کاس چین، شک خیر اور اندازاً اداں کریم گرم پانی سے نرم گوئدہ لیں
- کچھ اور ایک کریم جگ پر رکھیں پھر ہاس کو دو بار ہستہ ہکا سا گوئدہ میں اور اس کے چھوٹے پتے ہال بنائیں
- کڑا ہی میں ڈالنا VTF ہستی کو گرم کریں اور ان بازار کو بگی آٹھ پر سنہری فرانی کر لیں
- شیر ہٹانے کے لئے چین میں تین چھوٹائی پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اسی طرح ملائیں پھر درمیانی آٹھ پر بچھ جاتے، دسے گاڑ حاسا شیر دیا کر لیں
- شیرت میں کریم فرانی کے ہوتے چیز بازار ڈال کر ملائیں اور دس میں نکال لیں

پریزنٹیشن دس میں نکال کر بار یک کے ہوتے پادام ہستوں سے جا کر گرم گرم پیش کریں۔

جاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

READING  
Section



کوفتہ پیپیر

ریڈرز ریسپی کے  
کوئٹیسٹ ونر

رہیم یارمنان سے روپیہ نقوی فرار پائی ہیں

اجزاء	
نیر	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نک	مسب ڈاکٹہ
اورنگ لیمن پیاز	ایک کمانے کالج
انڈا	ایک عدد
دہلی روٹی کے ماہر	۱۱ عدد
تیس	دو کمانے کالج
تیس روٹی لال مرغی	ایک چائے کالج
مٹھہ ڈیوہ	ایک کمانے کالج
جوت دھنبا	ایک چائے کالج
کالی مرغی جس روٹی	ایک چائے کالج
چارے گرم دھنبا	ایک کمانے کالج
پن دو گرم مصالحہ	ایک چائے کالج
نما نو پیسٹ	ایک چائے کالج
نما نو پیسٹ	آدھی روٹی
برلی مر پھس	برلی مر پھس
۶ ادھیا	۶ ادھیا
براون شکر	۱۱ عدد
۱۱ عدد	۱۱ عدد
سب سے نمودہ	سب سے نمودہ
آدھی روٹی	آدھی روٹی
سب سے نمودہ	سب سے نمودہ

ترکیب

- ایک چائے کالج کو ۶ گرم مصالحہ ایک چائے کالج کو پیچنی سفید بنی اور ادھیا بھون کر دیتے ہیں
- انہی کمانے کے لئے جے کو دھو کر خشک کر لیں اور اس میں برلی مر پھس، برادھیا، بھنا دو انڈس، ۱۱ عدد میں ڈیوہ کے دو کے ڈال روٹی کے دھنبا، ۶ ادھیا اور آدھے کون ڈال کر چھاپ میں پختہ لیں
- نک، براؤن پیچر کے چھوٹے چھوٹے کمانے بنائیں اور انڈا کو کھل آگے میں برلی مر پھس اور کے رکھ لیں
- چاول کمانے کے لئے دو کمانے کالج ڈال کر ادھیا کھل کر کھولیں اور اس میں (پہلے سے بھون کر رکھے دو کے) چھاپ ڈال کر بھونیں۔ پھر اس میں نک اور ادھیا سے تین بیانی پانی ڈال کر مسائی کر لی جائے اور پک لیں کہ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے۔ ایک آدھیا کالی چھاپ سے سات منٹ وہ پکھو لیں
- ساتن بنیاد کرنے کے لئے، چھپ میں نما، کا پیسٹ، نما نو کچپ، مال مرغی، کالی مرغی، پھنا دو گرم مصالحہ، بھنا دو انڈا اور دو گرم مصالحہ ایک بیانی پانی اور دو کمانے کے کالج ڈال کر کھل آگے میں چھاپوں کو کمانے کا سب سے نمودہ کاڑھا کر لیں

روپیہ نقوی صاحبہ کا تعارف  
روپیہ نقوی ایک عرصے سے ڈال کا دسترخوان کی قاری ہیں آپ کو دیکھ کر کمانے کی ترکیب لازم  
کارینا سے شکر کری ہیں آپ بھی آئیے

پہری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد چار سے پانچ عدد

READING Section

# Recipe Contest

والدہ ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا فوڈز کو ریڈیو پاکستان کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔  
 ممبرز و کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار دستاویز پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقالے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسمیٹیکل کھانوں میں سے اسٹارڈ میں یا اپنی پسندیدہ سوپر فوڈز میں کسی بھی کھانے کی  
 ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔  
 کامیابی حاصل کرنے والے خوشخبری ایسیب والدہ کادسٹرخوات ریڈیو کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی دستپائی اور تعارف والدہ کادسٹرخوات سیکٹرز میں شائع کئے جائیں گے۔  
 مقالے میں شرکت کے خواہشمند ممبرز قارئین جنہوں نے والدہ کادسٹرخوات ریڈیو کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا ہائے مہربانی ویب سائٹ کے فارم کو پُر کر کے اپنی دستپائی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (پاکستان): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

www.daldalfoods.com، ویب سائٹ: daldal.advisory@daldalfoods.com

READING Section





No MSG (Monosodium Glutamate)

No Nitrates or Nitrites

No Preservatives

Zero gram Trans Fat per 100gms

Stay powered all day with

# Deline®

## Protein Power Breakfast

K&N's range of Deline products are the perfect solution to a protein-rich breakfast as they are:

- ✓ Safe and Healthy
- ✓ Packed with Protein Power
- ✓ Made with premium meat
- ✓ Fully cooked in the oven
- ✓ Naturally smoked
- ✓ Great tasting



All Natural Chicken  
**READING**  
Section



## Why Protein for Breakfast?

**Eating a healthy breakfast rich in animal protein, can help give you:**

A more nutritionally complete diet, higher in nutrients, vitamins and minerals

Improved concentration and performance in the classroom or the boardroom

More strength and endurance to engage in physical activity

Lower cholesterol levels

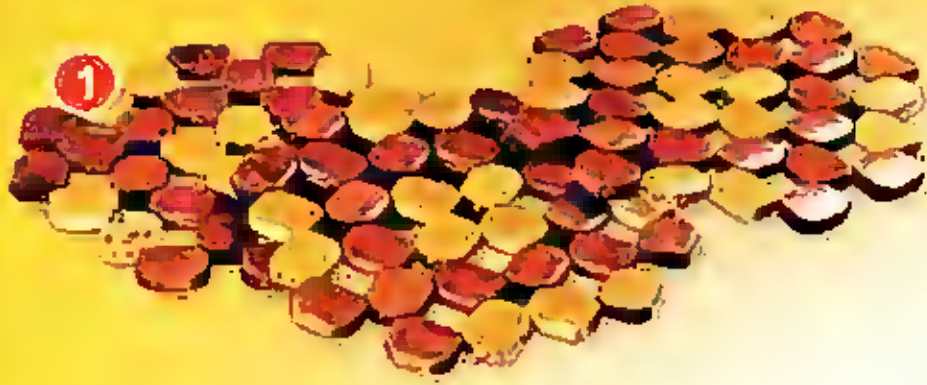
### Disadvantages of a non-protein-rich breakfast

If we do not have a protein-rich breakfast, we will not be able to perform to our best potential,

whether in school, office or fulfilling the challenges of running a household.

People who do not have a protein rich breakfast tend to eat more food at the next meal or nibble on high-calorie, unhealthy snacks to avoid hunger.





# خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے  
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر  
بھی ارسال کریں۔

## ڈالڈا کادسترخوان

سہسکرپشن فارم

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Phone No: \_\_\_\_\_ فون نمبر

Email: \_\_\_\_\_ ای میل

Gift  1  2  3 تحفہ

سہسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کلین سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلینسن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

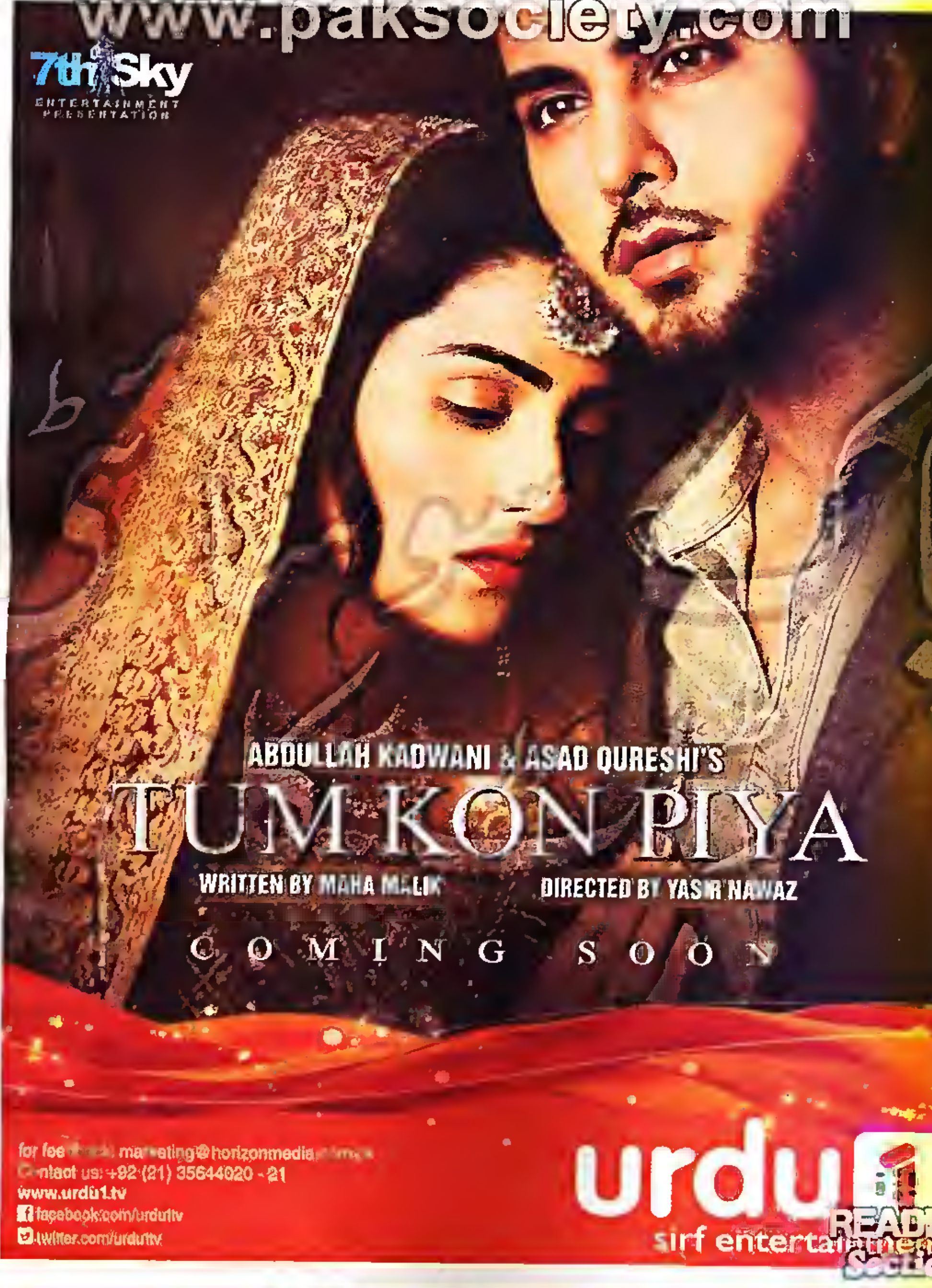


فون (ڈالڈا): 0800-32532 پوسٹ: P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان  
www.daldafoods.com ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com

READING  
Section

www.paksociety.com

7th Sky  
ENTERTAINMENT  
PRESENTATION



ABDULLAH KADWANI & ASAD QURESHI'S

# TUM KON PIYA

WRITTEN BY MAHA MELIK

DIRECTED BY YASIR NAWAZ

C O M I N G S O O N

for fee back marketing@horizonmedia.com.pk  
Contact us: +92 (21) 35644020 -21  
www.urdu1.tv  
facebook.com/urdu1tv  
twitter.com/urdu1tv

urdu1

READING  
sarf entertainment  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے ملنے

”کھانا پکانا میرے لئے تھراپی سے کم نہیں“

شاہین بلک

کھانوں کی دریافت اور ان کی تبدیلیوں سے انسانی ذہن اور تہذیب و تمدن کے ارتقا کا پتہ چلا ہے۔ ابوالفضل نے آئین اکبری میں لکھا ہے کہ ”انسانی مزاج کا اعتدال، جسمانی توانائی اور قوت، ظاہری اور باطنی مساواتوں سے بہرہ مند ہونے کی قابلیت اور دنیا و دنیاوی برکات سے فائدہ اٹھانے کی استعداد کا پیدا ہونا یہ تمام باتیں اس امر پر منحصر ہیں کہ انسان کی غذا اور کھانا پکانے کی تربیت بہترین طریقے پر عمل میں آئے۔“

ہماری اس ماہ کی کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے مل کر یہ تحریر حرف بہ حرف سچ معلوم ہوئی۔ آپ جرمن خاتون کی صاحبزادی ہیں۔ اسی بوجھ کی کے طویل عرصے تک بنگلہ دیش میں مقیم رہے اور خود نیلوفر قیوم کی کوشش میں ملازم تھیں۔ متعدد بار مختلف بیرونی ممالک میں جانے اڑکھانے، کھانے کے اتفاقات سے گزریں، یوں دیکھی کھانوں کے ساتھ ساتھ انہیں جاپانی، چینی، اطالوی، فرانسیسی، امریکن، برطانوی اور عربی و مشرقی آنگلیں۔ وہ کہتی ہیں ”ڈاکٹر میرا سب سے اہم استاد ہے۔ میں نے بیرونی ملکوں کے کھانوں کے کچھ سے یوں ہی استفادہ کیا ہے۔ ایک بار کھانے کو چیک کر اجزاء کی موجودگی جو حاصل کی تو اندازہ ہوتا گیا کہ کونسا کھانا کس طرح پکا ہوگا۔“

”گویا پکانے سے رغبت دلانے والی ہستی آپ کی

والدہ ہی تھیں“

”جی ہوتا تھا کہ جب میں بیت پھرتی تھی تب ہی بچے کھانوں سے جو کچھ چنتا تھا اس سے لاکر کھانوں کو منوان دینے کا فیصلہ کیا کرتی تھی۔ کھانا بڑی کا ہوتا یا جاپان کا میں اسے دہرے بچے ہونے کھانوں سے لاکر لائیں ڈش کا نام دے دیتی تھی سب میرا حوصلہ بڑھانے کے لئے مزے سے



READING  
Section

کھا لیتے۔ اس طرح مجھے سمجھیں ہی سے سنتے ڈالتے سناش کرنے کا شوق تھا۔ میں کام کرنے کے ساتھ ساتھ کھانا پکاتی تھی۔ میری تحریک والدہ ہی تھیں۔ شروع شروع میں میں نے کھانے کی تیار کرتی تھی۔ اب پاکستانی چڑا تو امی نے پاکستانی کھانے شوق سے دیکھے۔ میں پائے، ہناری، حلیم اور کباب ہر چیز پسند کرتی تھی، یوں مجھے پکانے سے بھی دلچسپی رہی۔ پھر ایک روز خان ایسا آیا کہ سادہ کھانے اور وہی کھانے تو ہر کوئی تیار کر سکتا ہے لطف تو جب ہے کہ دنیا کے کچان تیار کیے جائیں۔ اس طرح گھر میں کھانے کا کچر تھیل ہوا اور میں کچر ٹینک کرنے لگی کیونکہ میرے بچوں کو بھی اب کھاؤ سے مرگ، چڑا، پاستا اور مختلف ڈرنپنڈ ہیں تو میں انہیں ہر چیز گھری بنا کے دیتی ہوں۔

”جرمن ثقافت میں خواتین چٹکوں اور ٹوکوں میں بھی ماہر تصور کی جاتی ہیں، آپ کی تربیت میں بھی یقیناً لہ جو ہر شامل رہے ہوں گے، ہمیں بھی بتائیے“

”جرمن عورت بہترین بیوی، وفادار، نیک اور اپنے خاندان سے بے حد متعلق ہوتی ہے اور بہت حد تک انسانی ہمدردی کے جذبے سے سرشار ہوتی ہے۔ میں نے اپنی امی کو بھی کھانوں کو کھلوانا کرنے، ضائع نہ کرنے اور بچی ہوئی اشیاء کو بھی دیکھتے ہوئے ڈیکھا۔ انہوں نے مجھے ہر سبزی کے چھتے کو پھیل کر ترکاری اور گوشت کا ساں اور دیگر اشیاء بنائی سکا لیں۔ میں میرے چٹکوں کو بھی دھو دھلا کے ترکاری بناتی ہوں اور ٹوک شوق سے کھا کے مزہ کی فرمائش کرتے ہیں۔ اصل میں غذا ہیٹ ان میں بھی ہوتی ہے اس لئے ان کی Goodness کیوں ضائع کی جائے۔ دوسرے جرمن عورت بھی پریٹر کو کرک میں کھانا نہیں پکاتی، وہ جانتی ہے کہ اس طرح نمکینات اور معدنیات کے ساتھ دماغ بھی ضائع ہو جاتا ہے۔“

”کراچی کے فوڈ فیسیول میں آپ کا اسٹال لگا، کیسا تجربہ رہا؟“

”1922 اسٹال میں بغیر کسی بڑے نامور برانڈ کے قدم جمانا آسان نہیں تھا۔ شروع میں تو میں نے انکار کر دیا تھا کہ امی گراہی براڈ کے سامنے میرے کمرے کے چھوٹے سے Q's Kitchen کی کیا حیثیت ہوگی۔ مگر میری بیٹی نورا خان نے اصرار کیا کہ میں آپ اسٹال لگا لیں گی۔ اس طرح میں نے ایک دن میں 3 ہزار سے زائد ٹرائیا اور Cinamon Rolls ڈیز بنائے۔ یہ تجربہ بہت خوش آمد پر حیرت اور خوشی اس بات پر ہوئی کہ ایک نامی گراہی برانڈ کے لوگوں نے وہیں مجھ سے رابطہ کیا اور پوچھا کہ یہاں آنے والے شائقین ہمارے پاس آکر آپ کے ریڑھی کی بڑی تعریف کر رہے ہیں۔ انہیں کون بتا رہا ہے اور کب سے بتا رہا ہے۔ یقیناً یہ کام کسی پروفیشنل شیف کا ہوگا۔ میرے استفسار پر وہ حیرانگی کا اظہار کر رہے تھے۔ لگتا ہے کہ میں نے کسی ادارے سے، کسی شیف سے یا کتا میں پڑھ کر پکایا نہیں سیکھا۔ میں لگتی وچن دیکھتی ہی نہیں۔ مجھے پاکستانی شیفوں کے بارے میں کچھ زیادہ معلومات نہیں ہے۔ میں انگریز پر ضرور Laura کے پروگرام دیکھتی رہی ہوں۔ پھر بھی وہی میں نے انہی سے سیکھی۔ وہ پانچویں پر کچھ ٹونگے بھی

بناتی ہیں اور بڑی محبت اور دیکھی سے لے لیں بتاتی ہیں۔ وہ بھی یہی مشورہ دیتی ہیں کہ کسی بھی کھانے کو پریٹر کو کر میں نہ پکایا جائے۔ شیف وہی اچھا ہے جو سادگی اور خلوص سے کھانوں کی ترکیب بتائے۔ جی اولیور کی بڑی تعریف سنی تھی مگر اس شیف آسٹریلیا میں انہوں نے جا رہا تھا اور اختیار کر کے لو آسٹریلیا کے والوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی۔ میں نے Laura ہی سے پریٹر کو کر اور سیکس بنانے سکھے۔ اب بھی جب نئی چیز بنانے کی انگ پیدا ہوتی ہے تو انہی کے پروگرام دیکھتی ہوں۔“

”اپنے کھانوں میں انفرادیت اور ڈالنے کے ساتھ ساتھ غذا ہیٹ برقرار رکھنے کا سہل طریقہ کیا ہو سکتا ہے؟“

”بر مصالحہ Snuces، وہی، کالچ چیز اور جو کچھ بھی گھر میں تیار ہو سکے وہ بنائی جائے۔ جب آپ تھاری لطف نظر سے نہیں جانتیں، اپنے لئے بناتی ہیں تو ملاوٹ کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ کنگ میں اور دیگر کھانوں میں جہاں تیز و

جب میں بہت چھوٹی تھی تب امی کے پکے ہوئے کھانوں سے جو کچھ بچتا تھا اس سے ملا کر کھانوں کو عنوان دینے کا کھیل کھیلا کرتی تھی۔ کھانا جرمنی کا ہوتا یا جاپان کا میں اسے دوسرے بچے ہوئے کھانوں سے ملا کر اٹالین ڈش کا نام دے دیتی

اور آنا گوند سے کی ضرورت پڑے اپنے ہاتھوں کو دھو کر خود گوندہ لینے سے یہ بہت اچھا Rise تھو ہے۔ شین وقت بچانے پھاتے ڈالنے کی جاہلیت برقرار نہیں رکھ سکتی۔ وہ مقدار بڑھانے کی مگر میں اپنی امی اور شیف Laura کی ایک بات گرو میں یاد رکھی ہوں کہ جی اچھا ہے اور اپنے وجود سے ہم آہنگ ہو کر کھانا تیار کیا جائے گا وہ دیکھا بہترین عمل ہوگا، جو بڑا ڈانڈا دار ہوگا۔“

”پھر بھی جہاں کہیں بیزار اشیاء کی ضرورت پڑے تو کیا آپ پاکستانی مصنوعات کو ترجیح دیتی ہیں؟“

”بالکل میں ہر چیز مقامی طور پر بنی ہوئی لیتی ہوں۔ ٹوڈا اور ڈرائیا بھی ہمارے ہاں اچھا بنے لگے اور ہمارے پاس ڈو کھینٹا میں احباب کرنے کی سہولت بھی موجود ہے۔“

”کیا آپ مکن کارڈنگ کے تصور کو کام نہیں لگ رہی ہیں،

آپ کے گھر میں جگہ تو خاصی وسیع ہے؟“

”میرے بچوں نے کتا پال رکھا ہے جس کی وجہ سے میں اپنے اس خواب کی تکمیل نہیں کر پائی مگر بہت جلد میرا ارادہ ہے کہ اس باغ میں اپنی جڑی بوٹیاں، ہرے مصالحے اور کچھ سبزیاں خودا کھانوں کی اور یہ تاسیاتی ہوں گی۔ اصل میں بنگلہ دیش میں قیام کے دوران میری امی بھی ہر پھل اور سبزی خود اپنے گھر کے لان میں کاشت کیا کرتی تھیں۔ وہ اپنی اہل روٹی بھی خود پیک کیا کرتی تھیں وہ تو خیر میں بھی اپنے کچے کی ضروریات کے مطابق Bun اور Bread خود بناتی ہوں اور بہت حد تک نچرل اجزاء کی مدد سے اشیاء بناتی ہوں۔“

”اچھو مٹو، چکن پاؤڈر اور Miso کے بارے میں

بتائیے، انہیں استعمال کیا جائے یا نہیں؟“

”جی نہیں اہر گز بھی نہیں۔ آج کل مکروڈز میں Miso کا استعمال ہوتا ہے جو بے حد خطرناک جزو ہے، ان پر تو باقاعدہ پابندی ہونی چاہئے۔“

”چاول اہال کر کھلے کھلے بھی پیلیر ہو جاتا کیسے رکھے جاسکتے ہیں؟“

”اچھے ہوئے پانی میں چاولوں کے ساتھ تھوڑا سا سرکہ اور نمک شامل کر دیا جائے تو چاول بھون بھی ہے اور آہن میں چپکا بھی نہیں۔“

”بہت اچھی چائے کیسے بنائی جائے؟“

”پانی کھولا کر پی بوت میں ڈالا جائے اور حسب ضرورت پتی بھی اس میں شامل کی جائے اور پی کوڑی احاب کر دیا جائے تاکہ کھپتی میں پانی اہال کر پتی ڈالی اور خوب پکے کے لئے پھوڑ دیا جائے۔ اس طرح چائے کی نراکت اور ڈالنے میں فرق آتا ہے مگر آج کل اس طرح چائے بنانے کا تصور معدوم ہونے لگا ہے۔ اسی لئے بد ذائقہ چائے شوق سے نوش کی گئی جاتی ہے۔“

”آخر میں اپنے لئے کوئی ایک جملہ جو آپ اپنا

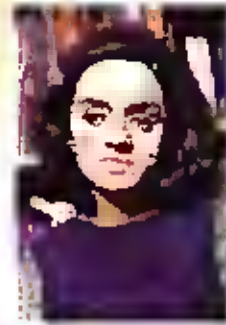
تعارف ہو کہئے؟“

”کھانا کھانے کا شوق ہی پکانے کی تڑپ دیا کرتا ہے، ان لئے میں پکانے کو کبھی تھاب یا ڈیوٹی میں سمجھتی۔ یہ میرے لئے قرانی کا وہیہ رکھتا ہے۔ میں پکاتے ہوئے کبھی سمجھتی نہیں ہوں۔“

اس لئے نیلوفر قزم کو کراچی ہوم شیف (سے ادارے) کے پھل میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ کراچی میں پہلا ایسا برانڈ ہوگا جو گھروں میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر پکانے والی خواتین کے کھانے ان سے Order کرے گا اور گھر کے پکے ہوئے تازہ بہ تازہ کھانوں کے خواہشمندوں تک پہنچائے گا۔ شام گہری ہونے سے پہلے ہم نیلوفر کو Good Luck کہہ کر لوٹ آئے مگر ان کے ہاتھوں سے بنے Cinamon Rolis کے ڈالنے کی تعریف کو حنون میں لکھنا آسان نہیں ہے۔

# ہاتھوں سے تراشیدہ صابن، ایٹن اور ماسک

شفا خانی خصوصیات کی مصنوعات ہیں



مازہیز جلد اور بالوں کا دوست براہر ہے اور وہ اس طرح کہ ان کے صابن، کرسٹل، اسکرپ اور بالوں کی نگہداشت سے متعلق مصنوعات انسانی ہاتھوں کے ساتھ ہنر کسی کیسائی پر مشتمل کرنے مانی جاتی ہیں۔

مریم ولید نے لاہور سے ہند میں پہلے آزمائش بنیادوں پر ہند مصنوعات مانی تھیں۔ جس کا پس نظر بان کرتے ہوئے وہ کہتی ہیں "ماری شکل توجہ صحت و تندرستی پر مرکوز ہے۔ ہندوئی اور مغربی اشیاء سے ترکیب دی جانے والی اشیاء ہیں، جن میں کسی قسم کا سٹینک جڑ یا کیمیکل موجود نہیں۔ میں نے پرسوں کیا کہ توئی مٹی کی باؤن اقرامی انٹرنیشنل یا اسکن کیئر پراڈکٹس استعمال کرتے رہنے سے خواتین بہت جلد صحت کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ کاسٹیکل کے ساتھ ساتھ جلد کی صفائی اور رگھت بہتر بنانے کے لئے استعمال ہونے والی مصنوعات بھی جلد کے ذریعے جسم میں داخل ہوتی ہیں اور کمرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ہذا ہر قسم مٹی کو امداد سامنے آنے سے خواتین مطمئن ہو جاتی ہیں لیکن یہ کیمیائی اجزاء سے پس چند مرکبات جگر پر مضر اثرات مرتب کرتے ہیں۔ ان کی کل فراہم کی بڑی تعداد مگر کی یاد میں چتا ہوتی ہیں کہ جو بکر خراب ہواؤ غذا کا اجز اب درست طریقے سے نہیں ہوتا اور صحت کی خرابی کے مسائل مزید پیچیدگیوں پیدا کرتے ہیں۔ چچ پوجھ توئی زمانہ ہوا اور خوراک بھی خاص نہیں مل پاتی ان میں بھی لاتعداد اجزاء کی آلودگیوں موجود ہیں چتا پیم کوشش کرتے ہیں کہ مغربی طرز رہن سہن اور مغربی علاج کو اپنانے پر توانا نہیں خرچ کریں۔"

"اسے کالچ انڈسٹری کہیں کے یا باقاعدہ کوئی یونٹ بنایا ہے؟"

"لاہور میں ہمارا باقاعدہ مینوفیکچرنگ یونٹ ہے، وہاں ہم تازہ پیمانہ ہواؤ۔"

ستہ مختلف تیلوں، جڑی بوٹیوں اور پھولوں کی مختلف اجسام سے ہر قسم کی جلد اور بالوں کے لئے مختلف اشیاء، جن میں صابن، فیس، واش اور ماسک شامل ہیں بنا رہے ہیں لیکن ہنوز ہم کہہ سکتے ہیں کہ اسے ماہیت نہیں کر رہا ہے البتہ نیش اینڈ ڈیوٹی آن ان کی بنیاد پر کی جارہی ہے۔"

"لاہور کے بیوٹی پارلوں میں کیا یہ مصنوعات استعمال ہوتی ہیں؟"

"ہی نہیں! ہم نے وہاں تک رسائی حاصل نہیں کی اور یہ بارے تھا۔ فی ہدف میں فی الحال شامل بھی نہیں البتہ اکثر کلینک فیروز کے کلینک اور ہندوستانی اشیاء فروخت کرنے والی دکانوں پر آسانی سے دستیاب ہیں۔ ہا، اجہف صحت بخش مائل اور مغربی طرز رہن سہن ہے۔ ای میں ہمیں کامیابی کی مزید توقعات ہیں۔ ابھی بھی ایسا، سائنس ملا ہے۔"

"مریم آپ شادی شدہ ہیں، گھریلو ذمہ داریوں اور بچوں کی پرورش کے ساتھ ساتھ معمولات کو کس طرح منظم کرتی ہیں؟"

"ہاں عورت کی طرف جس کے بے ہونے ہیں ٹھیک ذمہ داریاں بھی ہوتی ہیں پھر بھی اس کام پہ جانے کی ٹمن ہوتی ہے تو وہ ہرگز کوتاہی دے کر ساتھ ساتھ آ کے بڑھتی ہے۔ میں بھی کچ بچوں کو اسکول بھجوا کر انی طرح

پروڈکشن دیکھتے جاتی ہوں۔ یہ نہ اپنا کام ہے، مجھے کسی Boss کو جواب نہیں دینا مگر میرے اندر جو ایک انسان ہے اسے اٹھانا طمش کرنے کی ذمہ داری ہوتی ہے، ہنوز اپنے آپ کو Motivate کرنا ہے اور وقت تو شانہ بھی نہیں ملا کر، وقت نکالنا پتا ہے، اپنے لئے بچوں کے لئے اپنے کام کے لئے کہ زندگی کو صحیح سمت میں گزارنے کا احساس اور اطمینان ہو سکے۔"

"مریم آپ کے کچھ صابن دلکش انداز کے کپ کیلکس کی شکل رکھتے ہیں۔ انہیں تو صرف نمائش کیا جائے یا استعمال بھی ہو سکتے ہیں؟"

"خاتون ہونے کی حیثیت میں ٹوٹک، ایک سے تو، آپس میں کسی اور خاتون کی ہوشی ہے، میری بھی ہے۔ اس لئے یہ ہند کپ کیلکس ٹامسین ہکا ہوا یا مائل جن ٹراماں میں صحت دہندہ ہیں اور مغربی اٹھنے اسٹائل کو قبول عام کے لئے بنائے گئے ہیں۔ ہاٹھ نہیں استعمال کیا جاتا ہے اور صابن ہیں تو ظاہر ہے کہ کھلیں گے بھی، ختم بھی ہواں گے۔ ان سے صحت اور فخرت کی طرف ہونے کی تحریک تو ملتی ہے۔ ٹمن ہارنی کامیابی کی کاپی منزل ہے۔" مصنوعی اور کیمیائی اجزاء سے پاک ایسی مصنوعات جب کوئی خاتون آپ کے لئے اپنے ہاتھوں سے تراشے تو اس کی صحت تو آج کے دن سلام کرنا تو واجب ہو جاتا ہے۔ تو اپنے ہم خواتین کے ساتھ پر صحت، اظہرت کی جانب مغربی شروعات کرتے ہیں۔"



آپ جا ئیں جدھر  
ٹہہر جائے نظر



**Golden Pearl**  
Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

READING  
Section



# WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of  
International Quality for  
skin Beauty



## Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

READING  
Section





## ایک جوڑا کیسا سلوانا چاہئے؟

ڈیزائنرز کے ملبوسات میں نقل یا سرتے کا تصور

ایم جیالروتی

شادیوں کا موسم ہے ہر خاتون کی خواہش ہے کہ اپنے ہاں کی تقریب ہو یا وہ اپنی داڑوب اپ ڈیٹ کرنا چاہتی ہوں ذہن میں ایک ہی سوال اٹھتا ہے کہ ایسا کیا ہو کہ جسے نیا کہا جاسکے۔ کہنے پر آوری میں، دوستوں اور احباب میں دعوتوں کا سلسلہ بھی چلتا ہے اور شادی کا موسم اپنی ذاتی نگہداشت کی طرف متوجہ بھی کرتا ہے۔ ویسے تو خواتین جتنے بھی لباس سلوائیں انہیں کم ہی محسوس ہوتے ہیں لیکن اگر ہر سال دو چار اچھے فیشن اہل جوڑے بن سکیں تو بعد میں دوسروں کی شادیوں کے لئے دو چار مرتبہ کام آئی سکتے ہیں۔

ذیل میں ہم نے چند نامور ڈیزائنرز سے اس مسئلے کا حل پوچھا ہے۔ پاکستان میں یوں بھی اب درزی سے کپڑے سلوانے کا کلچر قریب قریب ختم ہو رہا ہے اور عوام کی بڑی تعداد ڈیزائنرز کے تیار کردہ ملبوسات پر بھروسہ کرنے لگی ہے تاہم اس سہولت کی بڑی بھاری قیمت بھی تو ادا کرنی پڑتی ہے۔ جدت اور معیار کے ساتھ ایک اچھا جوڑا کیسے بنوایا جائے کہ جسے بہن کر خود پر اعتماد بھی محسوس ہو۔



ہامعدنان  
(فنگ ایشیا)

پچھلے برس سیدھے کٹس اور جسمانی ظہور کے ساتھ فریبان ٹرائل کے لباس مقبول تھے۔ ہم نے پاورشلڈرز، کوٹ اور ٹینس بھی بنا سکیں جسے خواتین نے اپنے لئے پسند فرمایا۔ آپ اب بھی ایسے ملبوسات تیار کر سکتی ہیں۔ میں ذاتی طور پر چونکہ کشمیر سے تعلق رکھتی ہوں اس لئے مجھے قبائلی اور کشمیری انجیر ایڈری انجیٹی ہے تو آپ نے میرے ملبوسات میں وہی عنصر فریبان طور پر محسوس کیا ہوگا۔

ہر سال کی طرح پچھلے سال بھی ہیں الا تو ای طرز اور رجحانات کپڑوں کی ڈیزائننگ پر غالب رہے مثلاً مختلف ڈیزائنرز نے ہرندوں کو کپڑوں پر نقش کیا۔ ہرندے بھی ہزاروں اشیا م کے ہیں لیکن لوگ نڈیا اور کپڑے آگے نہیں بڑھے۔ یہ وہ خان لیرنگلی تھا جسے بڑے اوالے سے یہاں اپنایا گیا۔ آج کل انجیر ایڈری کی Jump Suits، Pants اور بنائے فرینڈ ٹینس کے ساتھ ساتھ ہزاروں کے اجارہ جوڑی دار اور Pants پسند کی بہاری ہیں۔ ہم اب بھی ٹینس نہیں بنا رہے بلکہ مختصر ٹرائل بنا رہے ہیں اور Pants پھیرنے کے فیشن ان ہے۔ کچھ خواتین خاص کر پاکستان پر انجیر ایڈری کو واری ہیں اور ایسے تیار کپڑا بھی ٹرائل میں دستیاب ہے جس سے Pants سلوانی چاسکتی ہے۔

READING  
Section



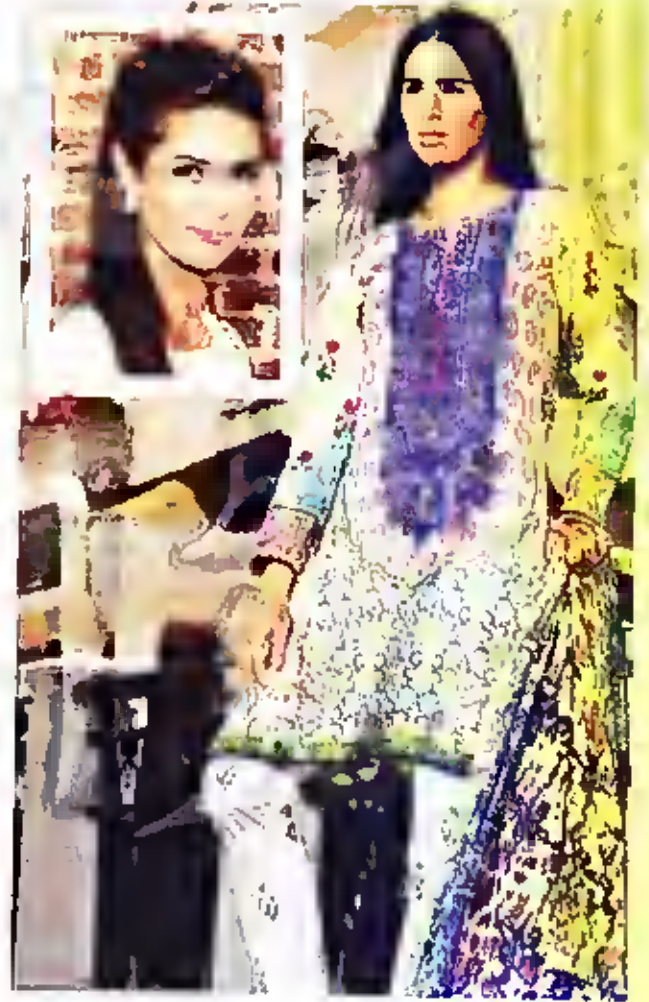
آصف اور نیل

”پچھلے برس سے اب تک فیشن میں کوئی انقلابی تبدیلی نظر نہیں آ رہی۔ تقریبات کے ملبوسات میں Paris نمایاں ہیں۔ شادی کے پہناووں میں نخل تعمیرات اور نون لباس کی زینت ہے اور اب بھی یہی اسکان غالب رہے گا۔ پچھلے برس ہمارے ڈیزائن نقل بھی کئے گئے کچھ لوگوں کے خیال میں یہ اقدام ہمارے برانڈ کی شہرت کی غمازی کرتا تھا جبکہ ہم اسے اپنے لئے تھارتی نقصان سے تعبیر کرتے ہیں۔ نئے برس میں لمبائی میں چھوٹی ٹکرو میٹرن کٹ کی قمیصیں مقبول رہیں گی۔ ان دنوں ہمیں سبز رنگ کے ساتھ نقشی اور کاسنی رنگوں میں آرازہ مل رہے ہیں۔“

ہیں۔ بہت مصروفی بات کی طرح دیکھتے ہی دل میں اتر جانے والے یہ رنگ اپنے اندر کمرشل ازجی رکھتے ہیں یعنی ایسی ازجی جو کلاسیکی اظہار کی سرخوشی، دوستی و اظہار کی گرجوشی، رومان پرور احساس کی خوبصورتی اور نزاکت جیسے خواص رکھتی ہے تو آپ بھی محبت کے استعارے جیسے لباس زیب تن کیجئے اور خوش رہئے۔ آپ مطمئن ہیں تو جگہ مطمئن ہے۔ ایک کوشش کرو کیجئے۔

اک پیرا ہن بنے گھابی اور ایک آسانی

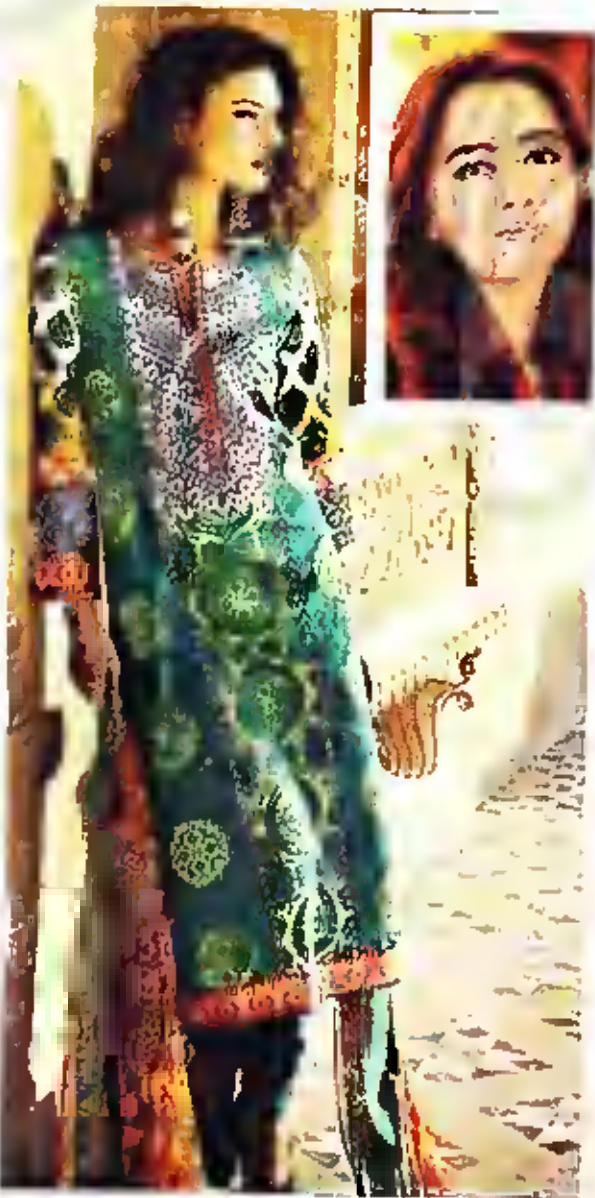
Pantone کلر انشٹی ٹیوٹ جو ورلڈ کلاسیک رنگ بھی ہے۔ اس سال ایک کے بجائے دو رنگوں (جوڑے) کا انتخاب کیا ہے۔ Rose Quartz یعنی قرمز پتک اور Serenity آسانی بنایا ہے بی بی بلو۔ یہ دونوں ہی نسائی رنگ ہیں اور یہ دونوں رنگ محبت، امن، سکون اور زندگی کے رنگ ہیں۔



زارا شاہ جہاں

پاکستان میں فیشن کی خوب نشوونما ہو رہی ہے۔ عوامی حلقوں نے فیشن برینڈز کو پسند کیا ہے اور ہیرے خیال میں درزی کچھ کافی حد تک غیر مقبول ہو رہا ہے۔ یہ ڈیزائنرز کی بہت اہم کامیابی ہے کہ ان کی لائچنگ اور سیل کے زمانے میں پورے پورے اسٹور خالی ہو رہے ہیں۔

میرے خیال میں ۲۰۱۴ درزیوں کے ٹخروں اور بنے ایٹانوں سے تنگ آچکے تھے اس لئے ہم نے سہولت آمیز انتخاب پیش کیا ہے۔ وہ بانپ کے مطابق ملبوسات کی خریداری کا تو ڈیزائنرز نے اپنے ہاں ایسے مجھدار درزیوں کو مارا کرتے ہیں جو ہر پارے کے تقاضے پورے کرتے ہوئے ایک سے دو



ماریہ بی

پچھلے برس ایک ڈیزائنرز نے کرتیاں بنائی تھیں اس کے بعد بھینر چال میں ہر کسی نے اسی کٹ کے ساتھ پختہ اور لمبی دونوں ٹائپ کی کرتیاں اور کرتے بنائے مگر اس کا کٹ مغلیہ روایتی کرتے کا نہیں اس لئے اس میں حدت نظر آئی۔ مگر اب لوگ اس کٹ سے بھی بڑھتے محسوس کرنے لگے ہیں۔ چند ماہ سے ڈیزائنرز پرنٹ اور متعارف ہوئی اور خواتین کا ذوق تبدیل ہوا۔ ہم نے 20 ڈیزائن متعارف کرائے اور ہر ڈیزائن علیحدہ و علیحدہ پر مشتمل تھا۔ جس طرح سڑک کرنے کی روایت اب اور زندگی کے دوسرے شعبوں میں ہے فیشن میں بھی کچھ کچھ متروک کرنے کے حوالے سے تو کچھ احتیاط کرنے کے ہوتے کے ساتھ تمام ڈیزائنرز ایک دوسرے کو تھوڑا بہت کاپی کرتے ہی ہیں۔ دراصل وہ رقصان جو تھوڑی سی طرح پر مقبول ہو جائے سب ہی اسے مشابہت رکھنے والے Cuts اور ڈیزائن بناتے ہیں۔ اس چیز کو آپ محسوس نہیں کر سکتے۔ اس سال دھولتی شلوار کے رجحان کو ٹینک ہے شروع ہوئے مگر یہ شام کی تقریبات کے لئے مخصوص پہناوہ اس تک محدود ہے گا۔ ذرا تر اور ہر عمر کے کام کرتے وقت خواتین اسے پہننا پسند نہیں کرتیں۔ سردیوں میں آپ صبح کے وقت کھدرا اور کیمبرک پہننا پسند کرتی ہیں جبکہ شام اور رات کے وقت باہر جاتے ہوئے لینن، مرینہ، نخل طہلی میں آرام نگیزی اور سہولت کیجی کرتی ہیں۔ درزی کچھ کچھ قسم نہیں ہو سکتا یہ ضرور ہوسکتا ہے کہ لوگ جہاں مینے میں 4 جوڑے سلواتے تھے اب 2 یا 3 سلواتیں کیونکہ ڈیزائنرز بھی کئی طوور پر کامیاب نہیں ہیں۔ ان کے کئی ڈیزائنرز دھروں سے مشابہت رکھتے ہیں پھر انفرادیت تو اسی میں ہے کہ آپ کھلا کپڑے کر کے ٹاگ کی مدد سے کسی مگر منفرد اسٹائل کے لباس سلواتیں۔ ڈیزائنرز کے ان سٹلے جوڑے خواتین میں بے حد مقبول ہیں اس کی بنیادی وجہ بھی یہی ہے۔“



# پاکستانی جیولری ڈیزائنرز... سامیہ اکرم

مشرق و مغرب کے امتزاج سے زیور بنارہی ہیں

پاکستانی زیور سازی کی صنعت میں خواتین کی تعداد روز بروز بڑھ رہی ہے۔ ملک کی کچھ جامعات میں جہاں فیشن اور ٹیکسٹائل جیسے فنون کی تربیت دی جاتی ہے، جیولری ڈیزائننگ کرنا بھی باقاعدہ بطور مضمون پڑھایا جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ خواتین اب انفرادی طور پر اپنی شناخت قائم کرنے میں کامیاب ہوئی ہیں۔

بہت گہرا تعلق رکھتا ہے۔ ان کے تیار کردہ جہولہات کے Cuts بہت عمدہ ہیں۔ جب میں نے پہلی بار Vasundhara جیولری دیکھی تو مجھے اس وقت بھی وہ گل کے ڈیزائن کردہ جہولہات یاد آئے کہ یہ زیوران کے ساتھ خوب نہیں گئے۔ اسی لئے ریسپ پرکھی کہ وہ مائٹرز اور دیگر ڈیزائنرز نے میرے زیور مستعار لئے جو میرے لئے لٹری کی بات ہے۔

”آپ آئندہ آنے والے دنوں میں کیا کچھ نیا

کرتے جا رہی ہیں؟“

”میں پہلے سے زیادہ منفرد ڈیزائنرز پر کام کر رہی ہوں اور یہ میٹھے دستیاب نہیں ہوں گے۔ چیدہ چیدہ پتھروں پر ان کی نمائش بھی کر رہی ہوں اور نئی اکیال تو ہر گھنٹہ اسٹور لاہور ہی میں یہ دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ اپنے وطن مزید کے حوالے سے کہنا چاہوں گی کہ میرے وطن نے مجھے جتنی عزت اور وقار دیا میں اس کی محبت کا قرض بھی نہیں ادا کر سکتی البتہ اپنی کوشش ضرور کروں گی کہ اپنی آمدنی میں سے 10% ایسڈ حصہ لگی ترقی اور فلاح و بہبود کے کسی مستند ادارے کو عطیہ کر دوں تاکہ میرے ہم وطنوں کو میری تخلیقی کاوشوں سے کچھ حصہ (مقدور ہر) مل سکے۔ اس پاکستان نے ہمیں فنکار روئے ہیں۔ ہمیں زندہ رہنے کی لگن اور جستجو عطا کی ہے اور 23 مارچ کے موقع پر دل و جان سے اس کے اقدار کا بھرم قائم رکھنے کا اعادہ کرتا چاہئے۔“

انوس سے آستانہ امن اور طرز احساس نے اہمیت کو نہیں مانا۔ فن کی طاقت یہ ہے کہ وہ کسی انسانی صورتحال میں اپنا دور دکھاتا ہے اور خود کو منوانیٹا ہے۔ انسانی ذہن اور بشر کا زور آمدورہ پھیلتا ہے تو اوپر لگی ڈھالوں اور ٹکٹ کھانچوں کو خاطر میں نہیں لاتا۔

میں نے گدنا کے Cuffs، بندے، ایسکے، بیکٹیمو، انگوٹھیاں بنائی ہیں۔ ان میں گچر ڈھونڈی اور پتھر تراش کے بنائی ہوں۔ آپ انہیں دن کی تقریبات یا سادہ کمانوں کے وقت پہن سکتی ہیں اور رات کی تقریبات کے لئے بھی دراجی جہولہات کے ساتھ وہ زیب دکھائی دیتے ہیں۔“

”آپ کو اپنا بنایا ہوا کون سا Piece زیادہ بھاتا

ہے؟“

”مجھے کرنے اور چوڑیاں زیادہ بھاتے ہیں کیونکہ انہیں آپ دن کے کسی بھی لمحے میں اور کبھی ہی تقریب ہو بہن سکتی ہیں۔ میں تو انہیں شلوار قمیض کے ساتھ ساتھ ٹی شرٹ اور جینز کے ساتھ بھی پہننے دیتی ہوں اور یہ برسے نہیں گتے۔ شادیوں کے لئے گدنا کے کچھ ایسے تکتے ہیں۔ سونے کی دھات جب سے سنبھی ہوئی اور عوامی سڑکوں میں نہیں رہی تو اب روز بروز خریدنے اور توڑنے یا ہونے پر مسائل صرف کرنے ممکن نہیں مگر میں دوسری رنگی ہوئی دھاتوں کے ساتھ ایک منفرد ڈیزائن بناتی ہوں۔ گہنی بات تو یہ ہے کہ سونا بہن کر خود کو سنبھالے رکھنا یعنی ذہنیوں سے محفوظ رہنا بھی ممکن ہو رہا ہے۔ Soma کے زیور بہن کر آپ کبھی بھی جائیں محفوظ رہیں گی۔“

”پچھلے برس P.F.D.C کے برائیڈل ویک میں

ریسپ پر ماہ گل اسٹور کے ساتھ اشتراک کی ایک

اچھی مثال پیش کی تھی اس تجربے کے بارے میں

کچھ بتائیے؟“

”ماہ گل ایک ایسا منفرد برانڈ تشکیل دے چکا ہے جو ماڈرن جیولری کے ساتھ

اول تو یہ کہ روایتی زیور سازی میں ہزاروں لاکھوں کارکن دستیاب ہو سکتے ہیں لیکن انفرادی نمائش دینے والی لٹریٹی ٹھیسٹ مال نمائش نظر آتی ہیں۔ کسی نمائش میں صدیوں پرانی کتب کی مدد سے زیورات Order کے جاتے تھے۔ اب تیار شدہ زیورات کچھ کر اپنے لئے کوئی ڈیزائن منتخب کیا جاتا ہے۔ نوجوان لڑکیاں پہلے سے دستیاب زیور کی تبدیلی کے ساتھ ہونے کو ترجیح دیتی ہیں۔ کئی لٹریٹی کارکن تبدیل کر لیا تو کبھی بندے کی شکل بدل آئی۔ آج ہم نوجوان جیولری ڈیزائنرز سامیہ اکرم سے ملاقات کر رہے ہیں تاکہ ان کے تجربے اور نظریے سے کچھ واقفیت ہو جائے۔

”ہم ریٹیل جیولری کی پسندیدگی کی کوئی اہم وجہ کیا ہو سکتی

ہے اور اس میں اپنا ذاتی اسٹائل کیسے متعارف ہوتا ہے؟“

”روایتی زیورات اب بھی پسند کیے جاتے اور پہنے جاتے ہیں لیکن اگر میں روایتی زیورات میں ترمیمی تبدیلی لے آتی ہوں اور اپنے انداز کے مطابق کسی ایڈجسٹ اسٹائل کے زیور بناتی ہوں تو اسے اپنا ذاتی اسٹائل کہوں گی۔ بلاشبہ جیولری ماڈرن خواتین پسند کرتی ہیں، ریٹیل سے گھر سے سونے کی بنی ہوئی آسانی رہتی ہے۔ میں نے اپنے براؤن Soma کے تحت لاہور میں پہلی بار Vasundhara جیولری متعارف کرائی جو مشرقی روایتی اور جدید تراش نمائش کے جہولہات کے ساتھ ہمیں جا رہی ہے۔ ہمارا براؤن صفت ہے، جو موماروایتی زیور سازی کرنے والے ستاروں اور جوہریوں کے ہاں نظر نہیں آتا۔

”واکن دھارا کے پس منظر سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”یہ نکلنے کے جوہریوں کی خاص طرز کی ڈیزائننگ ہے جس میں مختلف ہاتھروں اور ٹیٹس کی شیمیاٹ پیسٹ کی جاتی ہیں۔ وہاں خواتین گھر پر زیور تیار کرتی ہیں۔ میں نے بھی اپنے گھر ہی سے زیور بنانا شروع کیے۔ اب تک



# تہمت رینو

## تہمت رینو کا روزانہ استعمال

- جلد کو تازہ اور خوبصورت بنائے۔
- جلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- جھانپائیاں، دماغ دھبے دور کرے۔
- جلد کو گہرے اور خوبصورت بنائے۔
- جلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔



READING  
Section

# یوگا سے گرتے بالوں کی روک تھام کیجئے

بالوں کے مسائل کی چند بنیادی وجوہات کیا ہیں؟

ارفع ذاب

بالوں کا گرنا، خشکی، وقت سے پہلے سفید ہو جانا اور سر کی جلد کا کسی بیماری کا شکار ہو جانا ایسے مسائل ہیں جن کا سامنا تقریباً ہر دوسرے شخص کو رہتا ہے جس کے لئے خواتین ادویات کے علاوہ شیمپو زہدتی رہتی ہیں۔ بالوں کے مسائل کی بنیادی وجوہات میں غیر متوازن ہارمونز، بد ہضمی، کھانے پینے اور سونے کی عادات میں بے اعتدالی، ڈپریشن، ٹینشن اور طویل مدت تک کسی دوا کو استعمال کرتے رہنے سے ہونے والا رد عمل بھی ہے۔ اگر ان وجوہ کو دور رکھیں تو خاطر خواہ نتائج برآں نہیں ہو سکتے۔

یوگا ایسی ورزش صحت کے نظام کی درستگی کے لئے بے حد معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ چند ماہ سے پہلے ہی آپ بالوں کو پہلے سے زیادہ تھن، چمکدار اور لمبے محسوس کریں گے۔ آج کل کے بالوں سے نجات مل سکتی ہے۔ یوگا کی ان نامی ورزشوں کو Hatha Yoga کہتے ہیں۔

طریقہ کار

اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو اندر کی طرف موڑیں اور دونوں ہاتھوں کے درمیان ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ کر آپس میں مددگار شروع کریں۔ ان ورزشوں کو 1 سے 2 منٹ تک مسلسل کریں اور ان میں جتنی ہلکائی تھیں۔ روزانہ یا چند بار کریں۔ یہ مسلسل ایک ماہ تک یہ نتائج حاصل ہوں گے۔



کی نشوونما کرنی ضروری ہے۔ 3 ماہ سرنگ آسن کی مشق کسی ماہر یوگا تھراپسٹ کی نگرانی میں کرنا چاہئے، تاہم اگر آپ صرف اینٹ کرنا نہیں سیکھی اور کر لیں تو بھی بہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک سے دو منٹ روزانہ بیٹھنے سے بھی بالوں کی نشوونما کو بہتر بنا سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ فرش پر یوگا میٹ بچھا کے اپنے پاؤں پر دونوں ہاتھ رکھیں، سر اور گردن کو ایک سیدھے میں کر لیں اور ایک سے دو منٹ بیٹھے رہیں۔ یہ یوگا کا واحد آسن ہے جو کھانے کے ذرا بعد بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس آسن کا فائدہ یہ ہے کہ نائٹس مڑنی ہونے کی وجہ سے جسم کے پچھلے حصے میں خون کا دباؤ کم اور اوپری حصے میں زیادہ ہو جاتا ہے اور اس طرح یہ آسن نہ صرف نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے بلکہ سر، چہرے اور بالوں کو بھی سیراب کرتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

یوگا کے ساتھ اپنی خوراک کا بھی خیال رکھیں، پوری نیند لیں، ٹینشن سے دور رہیں، بالوں پر بے تحاشہ کیمیکل استعمال نہ کیے جائیں، کم از کم ہفتے میں ایک بار تیل سے مساج کریں۔

کرتھی ہے۔ بالوں کی افزائش ہو جائے گی۔

موال یہ ہے کہ ہاتھوں کے گزرنے سے بالوں کی نشوونما کیسے فرق پڑ سکتا ہے؟

اس کے پس پردہ بہت دلچسپ تفصیلات موجود ہیں اور اصل انسانی جسم کے زہریلے مادوں کا تعلق ہمارے ہاتھوں سے ہے۔ عام طور پر جسم کے زہریلے مادے ہاتھوں میں جمع ہوتے ہیں اور بڑھے ہوئے نائٹروجن کے ذریعے بھی یہی راز پنہاں ہے جس سے ہم زہریلے مادے جسم سے خارج کرتے ہیں۔ لہذا نائٹروجن کو گزرنے سے جسم زہریلی کٹھنوں سے پاک ہوتا ہے اور نتیجتاً جلد، نائٹروجن اور بالوں کو صحت باج ہونے میں مدد ملتی ہے۔

سرنگ آسن یا Shoulder Stand

بالوں کے مسائل دور کرنے کے لئے ایک دوسری ورزش آسن ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سیدھے لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو گولڈن سمیت سیدھا اوپر اٹھالیں اور ہاتھوں سے گولڈن کو قدام لیں۔ اس ورزش میں خون کا ایک زبردست ریلا فوری طور پر سر کی طرف جانے کا اور سر کو سیراب کر کے بالوں



READING  
Section

www.paksociety.com

# لذیذہ قلعہ

## 2 مفت پلاسٹک مولڈ کے ساتھ!



**Purity, Quality & Taste since**

**READING  
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# جاپانی کیوں جلد بوڑھے نہیں ہوتے؟

لمبی عمر کارازطر زندگی میں پنپاں ہے

بارونڈی سمورٹی کے ماہرین کے مطابق 75 منٹ کی تصویقی آپ کی زندگی کے دو سال جو حاوی ہے۔ مغربی ممالک میں جاپانیوں کی صحت مند اور لمبی عمر کا راز کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ مغربی ممالک جاپانیوں کے افراد کی غذائی عادات پر حقیقی طور پر ہیں۔ یہاں کے افراد صرف اپنی عمر بڑھانے میں ناکام رہتے ہیں بلکہ ان میں کینسر، امراض قلب اور دیگر بیماریوں کی شرح بھی بے حد کم ہے۔ مثال کے طور پر جاپان میں 70 سال کی عمر تک سب 3.5 فیصد بے حرکت برطانیہ کے مقابلے میں ایک جہاں کم ہے جبکہ جاپان میں 70 سال کی عمر تک کینسر اور امراض قلب کی شرح بھی برطانیہ کی نسبت بہت کم ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ اس کی اہم وجہ ان کی غذائی عادات ہیں جو انہیں صحت مند رکھنے اور لمبی عمر بڑھانے میں معاون ہوتی ہیں۔

ہیں۔ اس لئے روزانہ کم سے کم 30 منٹ کے لئے تیزی سے چلنا صحت مند رہنے کا راز ہے۔



## جاپانی سبزیوں کے اچار کھاتے ہیں

یہ اچار پہلے ہی سے بیکیٹریا کا باہم سدو اور ہے ان لئے یہ آسانی سے ان کی غذا صحت کا حصہ بن کر جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور آنتوں میں اچھے بیکیٹریا کی نشوونما بڑھاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اچھے بیکیٹریا نشوونما بڑھاتے ہیں اور مدافعتی نظام کو تیز کرنے میں۔ اچار، االی سبزیوں انٹوں کی صحت کے لئے مفید ہوتی ہیں مثلاً شامبھرا کا اچار فو سے بچاتا ہے۔

## سویا کی غذا اور Tofu

جاپانی خواتین سویا کے استعمال زیادہ کرتی ہیں۔ ان کی غذا میں سویا کی ڈسٹ اور خامس ٹو فو کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ سویا کینسر، دماغ پر کم سے کم اثر مرتب کرتا ہے۔ یہ ہارمون اور سیٹائی مگر کی خواہش میں کم ہو جاتا ہے۔ یہ خواتین زندگی میں سویا کی غذا کا استعمال بڑھاتی ہیں۔ یہ آسانی سے جسم ہوتا ہے اور غذا صحت بخش ہونے میں بھی دورائے نہیں ہو سکتیں۔ جاپان میں Tofu بھی نفع میں کئی بار کھایا جاتا ہے۔ فرنیٹک جاپانی اپنی صحت کے معائنے میں بہت پر تجسس اور محتاط ہوتے ہیں۔



## اگر کی ناواؤ اچھے

جاپانی جو بڑے اوی 100 میں دنیا کے سب سے زیادہ طویل عمر افراد پائے جاتے ہیں، جن کی عمریں سو برس سے بھی زیادہ ہیں یہاں ہوٹک دو سے چھوز کر کھا، کھانے کی روایت مستحکم ہو چکی ہے۔ پھر ہوٹک چھوز کر کھانا کھانے والے اسٹینڈ پتے اور صحت مند رہتے ہیں۔

## جاپانی ڈش "موشی" امقوی غذا ہے



یہ ڈش موشی اور بیچا 3 لٹری ایسڈز سے 100 مل ہوتی ہے۔ پھلی دماغ اور دل کی صحت کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ جاپانی روزانہ 80 سے 100 گرام تک پھلی کھاتے ہیں۔ دنیا بھر میں روٹنی چھری روزانہ نہیں کھائی جاتی جبکہ ان میں موہر اور سچے ریٹھ چھائی امراض قلب سے بچاتی ہے۔ جاپانی مردوں کی شریانوں میں کولیسٹرول کی کمی کا سبب بھی ہیں۔ جاپانی ڈاکٹر ویلکوس کی رائے ہے کہ نفع میں ایک ہارمونی اور تیل والی پھلی کا استعمال کیا جائے لیکن سویا سانس اور نفع کی مقدار بھی کم سے کم رکھی جائے۔

## چھل قدمی طرز حیات

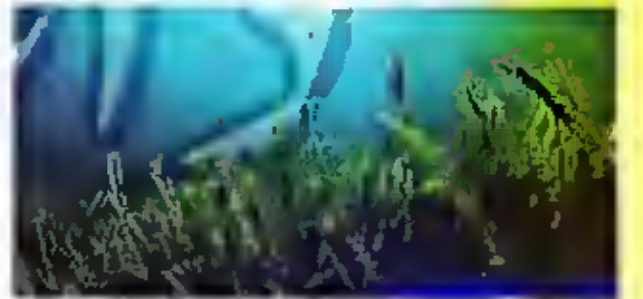
انہنگی کے جب جاپانی صرف دو اراز کے عاقون میں جاتے وقت ہی گزریاں چلاتے ہیں۔ وہاں پبلک ٹرانسپورٹ کے استعمال کا رجحان بہت ہے۔ پندرہ سال تک چھل قدمی کرنے کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ چنانچہ جاپانی چھل قدمی کو طرز زندگی کی طرف تیار کر پٹے ہیں۔ 30 سے 60 منٹ مسافت ان کا معمول ہے۔ ان کے 1000 روزانہ ورزش بھی کرتے ہیں جو ان کی توانائیوں کو بڑھاتی ہے۔ یہ لوگ ہفتے میں دو سے تین کھینے پیدل چلتے

جاپان میں اکثر لوگ کھانے سے پون کھنڈل پھل کھاتے ہیں اور کھانے کے بعد سبز چائے پیتے ہیں۔ یہ لوگ پڈمک اور سبھی دسٹیا کھانے کے بعد نہیں کھاتے۔

یہ لوگ دوپہر کے کھانے کے بعد کوئی میٹھا کھاتے ہیں۔ سہ پہر میں کافی کے ساتھ بھی سبکس کی تصویقی ہی مقدار لے لیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ شوگر روزانہ 100 مل ہے، اس کا تعلق ذیابیطس، امراض قلب اور اپنی بلڈ پریشر سے ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ یہ حقیقت ہے کہ جاپانی دن بھر میں 48.9 گرام شوگر استعمال کرتے ہیں جبکہ برطانوی افراد روزانہ 100 گرام سے زیادہ شوگر کھاتے ہیں۔ خیال رکھیں کہ یہ اندازہ شمارا تو سبب کی غذا بننا کھانے پر کھانا نہیں کی جانب سے فراہم کئے گئے ہیں۔

جاپانی اپنے کھانوں میں ہری سبزیوں، سادو اور سمندری کھانوں کا استعمال کرتے ہیں اور پھل کی کھانوں کا استعمال کم سے کم کرتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کا سبب زیادہ ہے۔

## سمندری کھانوں کی اہمیت



سمندری کھانوں پر مشتمل غذاؤں کا استعمال جاپان ہی میں زیادہ تر ہوتا ہے۔ یہ ناز بون کے خلاف مزاج کرنے والے اعلیٰ آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ ذہن کھانے میں بھی معاون ہوتے ہیں۔ نیکسیل اینڈروسی کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق سمندری کھانوں میں ایک مخصوص کپاؤنڈ پایا جاتا ہے جو کہ جسم کی چربی کھاتا اور چربی کو جذب کرنے سے روکتا ہے۔ اہرین کے مطابق جسم ہونے والی چھائی کا 78% فیصد جسم میں تیز و زہدہ بیچ ہو جاتا ہے۔ یہاں نوڈ اسٹورز پر سمندری کھانوں Winkame Flakes کے نام سے دستیاب ہوتی ہے جسے پانی میں 5 منٹ بھگو کر سادو میں شامل کر کے کھایا

# The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے علاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنکل ریمیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا بیجڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحت یابی کیلئے



**Kamal**  
Laboratories  
ISO 9001-2008 Certified

READING  
Section





**NEW**

# Kolson Pasta Recipe Range Har Din Banao, Aik Naya Pasta



Kolson Pasta Recipe Range is a fusion of mouth-watering flavours with your favourite Kolson Pasta. Our Pasta Recipe Range is easy to make and caters to all tastes so that you can savour a new masterpiece everyday.



kolsonpasta

READING  
Section





## سوچا پیئے، وزن کم ہوگا

نیند سے وزن گھٹانے کا اچھوتا طبی تصور

بھرپور نیند آپ کی کیلوریز جلائے اور وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق سوتے ہوئے کیلوریز جلائے میں آنٹوں کے جڑوے بہترین معاون ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف Lowa کی تحقیق کے مطابق آنٹوں کے غیر صحت مند بیکٹیریا وزن بڑھانے کا باعث ہوتے ہیں جبکہ صحت مند بیکٹیریا وزن کی کمی میں معاون ہوتے ہیں، ماہرین کا خیال ہے کہ ان کی یہ تحقیق موٹاپے کے علاج میں مفید ہو سکتی ہے۔ اس تحقیق کے مصنف مانیکو دی نیولوی اور یورولوی کے پروفیسر ڈاکٹر جان کرنی کا کہنا ہے کہ ہماری تحقیق کا اصل ماخذ آنٹوں کے بیکٹیریا ہیں جو سوتے وقت کیلوریز کو جلائے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

علاوہ انہیں ڈاکٹر جان کرنی کی ٹیم اپنی سائیکوڈرگ Risperidone کے اثرات پر تحقیق کر رہی ہے۔ یہ دوا امراض کے وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ عام طور پر نفسیاتی مسائل کے سرخیوں اور Bipolar Disorder اور شیڈولڈ ڈیپریسین جیسا امراض کو ہی جانی ہے۔ گذشتہ دو عشروں سے اس دوا کے استعمال کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر کرنی کی ٹیم کے مطابق مختلف ادویات کا طویل عرصے تک استعمال وزن میں اضافے کا باعث ہوتا ہے خاص کر نفسیاتی امراض میں استعمال ہونے والی ادویات کے اثرات آنٹوں کے جڑووں کی تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ تجربات کے تحت یہ ادویات ہمیں پر آزمائی نہیں تو ہمیں بھی وزن میں اضافے کے تجربات سے گزرے۔

عام طور پر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ وزن بھی بڑھنے لگتا ہے لیکن وہ صحت مند بیکٹیریا کی تبدیلی کے باعث عمل میں آتا ہے جبکہ غیر صحت مند بیکٹیریا یا بائیو لک سسٹم میں کمی پیدا کر کے نہیں آتے ہیں۔ یہ غیر صحت مند تبدیلی وزن بڑھاتی ہے۔ یہ بیکٹیریا یا بائیو لک سسٹم میں کمی یا تبدیلی پیدا کرتے ہیں جو کہ بہت زیادہ ہے یعنی اس طرح فریب کا ہر سال 10 تا 15 پائونڈ وزن بڑھ سکتا ہے۔

ڈاکٹر کرنی کا کہنا ہے کہ انہیں تو ہر روز انسانی چیز بڑھانے کے سزاؤں ہے۔ اور ان کا کہنا ہے کہ آڈیٹوں کی منتقلی تبدیلی کی ایک طرح کے دماغ کی قسم ہے وہ آنٹوں کے اعضاء بیکٹیریا یا بائیو لک سسٹم کا کوئی حصہ نہیں ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آنٹوں کے جڑووں پر کی جانے والی اس تحقیق سے ادویات کے طائفہ کا بہترین مل سواں لیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے صحت مند بننے والے وزن کم کرنے میں نیند بہت اہم کردار ادا کرتی ہے، لیکن جب آپ سوتے ہیں تو آپ کی توانائی زیادہ تر نیند ہوتی ہے جب تک نہیں کرتے تو کچھ جلا جاتا ہے جس سے لے کر سارا جسم نیند کی نیند ضروری ہے۔

### ایسی 5 خاص غذائیں

### جو سونے میں کریں وزن کم

### ٹرکی، مچھلی اور مرغی کا گوشت

پروٹین کی یہ تمام شکلیں سست روی سے اہم ہوتی ہیں بشرطیکہ آپ نے کھانے کے ساتھ کولڈ ڈرنکس نہ پیے ہوں۔ انہیں بے رات کے کھانے میں مفید گوشت اچھی طرح پکا کر کھائیے، ابار کی کیودوں میں طریقے مفید ہیں۔

### کاربوہائیڈریٹس سوتے وقت نہ کھائیں

اگر سوتے وقت آپ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذا کھیں گے تو نیند جلد نہیں آئے گی اگر شام کے وقت کھائیں تو کچھ منافع نہیں۔ یہ غذا میں بناوٹ کم سست بناتی ہیں اور نیند آئے کا سبب بنتی ہیں۔

### خشک میوہ جات ضرور کھائے جاسکتے ہیں

یہ صحت بخش توانائی اور چکنائی پر مشتمل ہوتے ہیں تاہم مغز جات اور بیوہ جات کو بھی میں تل کر نہ کھایا جائے یعنی ٹرائسٹریس خورداک نہیں شامل نہ کرنے سے نیند اچھی آتی ہے اور آپ ان بھرکی امصابی تھکان رفع کر سکتے ہیں۔

### سبز چائے صرف رات کے لئے

ہوں تو دن میں بھی سبز چائے لینے میں فوائد زیادہ اور نقصان نہ ہونے کے برابر ہیں تاہم رات کے وقت کیلوریز جلائے کے لئے سبز چائے کا استعمال انتہائی موثر قرار دیا جاتا ہے۔

### سیاہ مہرچ استعمال کیجئے

کیلوریز جلائے میں سیاہ مہرچ کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ سانس کے امراض میں بھی معاون مہرچ ہے۔ آپ رات کے کھانوں اور شام کے ناشتے میں کسی نہ کسی شکل میں سیاہ مہرچ کو شامل کر کے چھانے والے نتائج خود محسوس کر لیں گی۔



Fauji®



A Healthy Family is a Happy Family!

For the family who values Health, Quality and FRESHNESS over everything else! Our wide range of delicious factory fresh cereals are guaranteed to give you and your family that nutritional jump-start they need to help them get through the day!



Eat Right, Live Right

www.faujicereals.com.pk f FaujiCerealsPakistan

READING Section





## آرائشی اشیاء کا انتخاب

### کس اینڈ کس کا انتخاب

### آرائشی اشیاء کے میٹرل (لوازمات) کیسے ہوتے چاہئیں؟

آرائش میں بنیادی اہمیت بناوت کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ نواؤ آپ پزرا بلکزی، براس یا فلکب دھاتوں مثلاً اسٹیل یا پھر شیشے کی بنی اشیاء خرید سکتی ہیں تو یہ خواہدورت اجزاج بنے گا یہاں مس فلٹ کوئی چیز نہیں۔ کرت میں خیرت آئیز حد تک شفافیت، صفائی ستھرائی اور رنگوں کا اجزاج نظر آئے تو اچھا ہے۔ بناوت کے ساتھ اشیاء کا انتخاب کیا جائے تو بہتر رہے گا۔

### درج ذیل اشیاء آپ کے ذوق نظر کی ترجمانی کرتی ہیں

- اگر ٹکڑی کے فرنیچر کے ساتھ Acrylic کے پار پے یا ریٹ سے تیار ہونے والی کوئی میز یا زالی کرے میں رنگی جائے تو اچھی لگے گی۔
- 2016 میں دھاتوں کو لکڑی کے لوازم کے ساتھ استعمال کرنے کا رجحان پختہ ہوگا۔
- گلہر مکانیت میں سکونت اختیار کرنے والے سوچتے ہیں کہ کمرہ کو کس

اگر فرنیچر کی بنیادی اشیاء آپ کے پاس موجود ہیں تو ان کی بناوت کو خصوصی تاثر کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کا خیال پایہ تکمیل کو پہنچائیے۔

موسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں کو اپنے فکروں اور سامان آرائش سے ہم آہنگ کرنا سیکھئے۔ اس ضمن میں آپ کو کمرہ کے کئی یا موسم کے کپڑے کے گہرے رنگوں والے پردوں کو سبک جالی، جاہ جنت یا چھوٹے سے بدلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ آپ اپنے فیصلوں میں کتنی چمک دکھا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پردے اور سونوں کے کپڑے اور لفافے بدلنے کے لئے بہت نہیں تو کوئی بات نہیں ضرورت ایجاباتی ماں بہن۔ آپ دیگر سامان آرائش کی مدد سے کمرہ کا ہماری شہ تہ میل کر سکتے ہیں۔ ویسے بھی اندرون آرائش کے ماہرین آپ کو ہاڈب نظر آرائش کے نکات بتاتے ہیں لیکن آپ کا بہت جہاں آؤت ہو آپ انہیں مطلع کر سکتے ہیں۔

سردیوں میں Jute سے بنے والے ہیجے حرارت آمیز تاثر دیتے ہیں۔ ان سے بچ کر تے ہوئے فرنیچر کا اب زمانہ ہی نہیں رہا۔ اب بہت کچھ کس اینڈ کس ہوتا ہے اور یہ ہماری تاثر بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ اب تو آپ بے اعتراف ہو کر رنگوں اور بناوت سے بھیلے ہوئے چیز نظر میں سامنے بھلی لگے اسے اپنے ذوق کے مطابق احوال نیچے۔ ہم نے ان صفحات میں پہلے ہی آپ کو کیٹا کر اس شائع کی جانے والی تصاویر کے مطابق مقامی ہنر کاروں سے فرنیچر سازی کا فرنیچر یا تھا۔ یہ فیصلہ آپ کے بہت کو کم ہی غیر متوازن کرتا ہے۔

طرح کشادہ نظر بنانا چاہئے اور وہ دیواروں، بچوں سے لے کر صوفوں کے نڈالوں کا کپڑا بھی سفید یا دودھی سفید لے لیتے ہیں۔ بے شک سفید رنگ میں سائی بھی بہت ہے اور یہ پاکیزگی کا تاثر بھی دیتا ہے۔ اب اگر سفید رنگ ہی آپ کا انتخاب ہے تو آرائشی اشیاء مثلاً ایک کاؤچ (دیوان) نخل یسپ، دیواری تصاویر اور کافی نخل پر رنگی جانے والی اشیاء کو رنگ بنائیے اس طرح کردہ رنگ نظر آئے گا۔

### دیگر آرائشی اشیاء کی اہمیت

لکڑی کا قیمتی فرنیچر بھی اس وقت تک کرے میں زندگی کی حرارت اور اسے جراثیمی خوبصورتی دکھائیں کر سکتا ہے۔ اب دیگر میٹرل کی بنی اشیاء کی خریداری نہیں کر لیتے۔ اب آپ کو سرائیس، آئینے جزی نرے یا شیشے کی زالی، کچھ جیسے، پیمپس اور قد آور کینڈل اسٹینڈز یا ایٹس فرے، بوچیئرز، تازہ پھول یا مصنوعی پودوں کے آرائشی گلے بھی لینے ہیں۔ اس لئے اشیاء کی بناوتی ہاڈبیت اور رنگوں کی کشش کا پہلو مد نظر رکھئے۔ پاکستانی دستکاری میں بھی آپ کو خوبصورت ڈیزائنوں پر مشتمل اشیاء مل سکتی ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ مقامی صنعتوں کو فروغ دیا جائے تاکہ ایک جانب اگر ماب الوطنی کے جذبے کی تشکیں ہو سکتے تو دوسرے پہلو سے عوامی سطح کی پذیرائی بھی ممکن ہو جائے۔

READING Section





اب ممکن ہوا

# کھٹل کا مکمل خاتمہ

پاکستان میں پہلی بار ایراسول میں کھٹل مارا سپرے جدید فارمولے کے ساتھ خوشبو والا

**Kingtox BED BUG KILLER**

اس کا خاص فارمولا کرتا ہے کھٹلوں کا آپ کے گھر سے مکمل صفایا۔

اب نہ ہی گھر کو خالی کرنا، اور نہ ہی ناگوار بو کا سامنا۔

Kingtox BED BUG KILLER نا صرف کھٹلوں کا مکمل صفایا کرتا ہے بلکہ اس کے انڈوں کا بھی مکمل طور پر خاتمہ کرتا ہے۔

- بہتر نتائج کے لئے تین دن تک مسلسل اسپرے کریں۔
- اسپرے کے بعد دروازے اور کھڑکیاں کم از کم تین گھنٹے کے لئے مکمل بند رکھیں۔

استعمال میں آسان - نفاست کے ساتھ

کھٹل کا دشمن - پرسکون نیند کا ضامن

**Kingtox BED BUG KILLER**

چھوڑے گا نہیں مارے گا...

چُن چُن کے !!!



READING  
Section

# گھر میں موجود چھپکلیوں سے کیسے نجات پائیں؟

6 آزمودہ طریقے آزماتے دیکھئے

زمس ارشد رضا

چھپکلی ایک ایسا بیگنے والا جانور ہے جس سے لوگ خوف کھاتے ہیں یہ کبھی بھی انسان دوست نہیں ہو سکتی حالانکہ حقیقتاً یہ گھروں میں اس لئے فائدہ مند ہوتی ہیں کہ ان کے موجودگی میں چھوٹے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں کیونکہ اس قسم کے حشرات الارض چھپکلی کی خوراک کا حصہ بنتے ہیں لیکن اس کے باوجود اس کی گھر میں موجودگی کسی کو ابھی پسند نہیں ہوتی۔ گھر اور دفتر کو ان سے صاف رکھنے کے لئے چند گھریلو آزمودہ نسخے بیان کئے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ یقیناً ان چھپکلیوں سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔



## 3- لہسن

ہر گھر اور ہر کھانے کی اہم ضرورت لہسن کی غذائیت اور آفاقیہ سے کسی کو اجازت نہیں لیکن حیرت انگیز طور پر یہ چھپکلی کو بھی بھاگنے پر مجبور کر دیتا ہے اس کے لئے لہسن کے جوئے ایک ایک ٹمبو کے ان جگہوں پر رکھو، یہ جہاں سے چھپکلیاں آتی ہوں اس کے باوجود یہ ان کے ساتھ نمودار سا پانی اور لہسن کا جوڑ چھڑا کر لے کر لہسن کے ایک ٹمبو تیار کر لیں اب اسے ایک اسپرے بوتل میں ڈال کر صاف دھو کر لہسن کی بدبو چھپکلی کو دور بھاگائے گی۔



## 2- انڈے کے چھلکے

انجین آئی سے یہ بات سنتے آئے ہیں کہ انڈے کے چھلکے رکھنے سے چھپکلی نہیں آتی اور کسی حد تک یہ بات درست بھی ہے کیونکہ انڈوں کے چھلکوں کو کوئی بڑا جانور سمجھ کر چھپکلی نہ جانی ہے اور اپنی جگہ چھوڑ دیتی ہے انڈے کے بہت سے چھلکے لڑیپوڈیا (یہ دونوں چیزیں عموماً ہوائی روم ڈیورن کے ساتھ ہی آتی ہیں) ان پر چھلکے رکھنے فائدہ دینے ہو گا کہ چھلکے ایک ہی جگہ نہیں آتے اور اگر وہ نہیں چھلکیں گے ان چھلکوں کو جوڑ دے گا۔



## 1- پیاز

یہ ایک ایسی مہربانی ہے جو ہر گھر میں برداشت پائی جانی ہے کیونکہ اس کے بغیر کوئی بھی کھانا نہیں ہوتا، پیاز کٹکٹ کرنے، دوسے کاٹنے والے ٹی انگوٹوں میں ترانہ لے ہی آتی ہے لیکن یہ وہاں وہ جو دروازے اور کونوں کو بھی رادتی ہے اور شاہ پھپھلی کو بھی۔ ایک درمیانی سائز کی پیاز کو ٹائیس ٹی ٹی میں کات لیں اور اسے ایسی جگہوں پر، یوں رکھیں جہاں سے چھپکلی کے آنے کا راستہ بنتا ہو یا پھر دیواروں میں موجود دراڑوں میں بھی اسے رکھا جا سکتا ہے پیاز کی بدبو چھپکلی کو اس جگہ سے بھاگنے پر مجبور کر دیتی ہے چند دنوں بعد جب پیاز سوک جائے تو اسے تھیلے میں رکھ لیں۔



## 6- تمباکو

کالی مرچ پاؤڈر کی طرح تمباکو کو بھی پانی میں ملا کر اسپرے کر کے چھپکلیوں سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔



## 5- کالی مرچ پاؤڈر

یہ سب سے زیادہ متاثر کن طریقہ ہے کالی مرچ پاؤڈر کو پانی کے ساتھ کسی کر کے اسپرے ہوگی۔ میں ڈال کر اس کا اسپرے کر چک کر میں اس کی بدبو چھپکلی کو بھاگائے گی۔



## 4- کالی پاؤڈر

کالی پاؤڈر بھی انہیں دور رکھنے میں مدد دیتا ہے تموزے کالی پاؤڈر کے ساتھ تازہ تمباکو ملائیں اور اس مچھری پھوٹی پھوٹی کولیاں بنائیں ان بالز یا گولیوں کو توتھ پک پر رکھیں ان جگہوں پر رکھیں جہاں سے چھپکلی آتی ہو چھپکلی اسے کھانے کی کوشش کرے گی اور فوراً مر جائے گی۔

READING Section

Give your day a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.



New & Improved Packaging



Bran

Healthy

- ✓ Whole Grain
- ✓ Oats
- ✓ High in Fiber
- ✓ No Trans Fat



READING Section







# بیٹی کی حق تلفی نہ کیجئے

## بیٹیاں پھول ہیں ان کی حفاظت کیجئے

علامہ ساجد ہاشمی صاحب

اولاد اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اور ہر شخص کو اس نعمت کی قدر کرنی چاہئے۔ اگرچہ کتبہ کو تو ہمارا معاشرہ بہت ترقی کر چکا ہے لیکن آج بھی وہ بنیادی طریقوں سے عورت کا استحصال جاری ہے اور ہمارے طرز عمل سے بوجھسوں ادا ہے کہ ہم اب بھی اور جاہلیت کے لحاظ نظر اب اور قصورات سے بڑا۔ نہ حاصل نہیں کر سکے۔ کئی گھرانوں میں بیٹی کی پیدائش سے قبل ہی اس کا استحصال شروع ہو جاتا ہے۔ جاہلی سہرو لوگ انداز میں بھری سے مطالب کرتے ہیں کہ اسے برصورت میں بیٹے کو جنم دینا چاہئے، بیٹی کی پیدائش کی صورت میں اسے عسین ستان کی دھمکیاں دی جاتی ہیں۔ شوہر اس بات کو فراموش کر دیتے ہیں کہ بیٹی یا بیٹی کی پیدائش عورت کے اختیار میں نہیں ہوتی۔ یہ خالق و مالک کائنات کا فیصلہ ہوتا ہے، وہ جسے چاہتا ہے نئی روح ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹا عطا فرماتا ہے۔ بیٹی کی پیدائش پر منوم ہونا اہل ایمان کا طریقہ نہیں بلکہ کافرانہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید کی سورہ آئل کی آیت نمبر 58 اور 59 میں کافروں کے طریقے کا ذکر کیا ہے: "جب ان میں سے کسی کلاڑی کی خوشخبری دی جاتی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ تم سے بھرا ہوتا ہے۔ اس خوشخبری کی وجہ سے لوگوں سے بچتا بچتا ہے۔ اباؤلت کے باوجود اسے (اپنے پاس) رکھ کر بائنی میں بگڑ دے۔ آگاہ اور اس کا فیصلہ بہت برا ہے۔" اسی طرح سورہ زخرف کی آیت نمبر 17 میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: "اور جب ان میں سے کسی کو اس چیز کی خوشخبری دی جائے کہ جس کی اس میں دشمن کے لئے مثال بیان کی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ تم سے بھرا ہوتا ہے۔" نبی کریم ﷺ نے مسلمانوں کو بیٹیوں کی پیدائش پر غم زدہ ہونے سے منع فرمایا ہے۔ امام احمد اور امام طبرانی رحمہما اللہ نے عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: "بیٹیوں کو پسند نہ کرو کیونکہ وہ تیار کرنے والی قسمی چیز ہیں۔"

بیٹیوں کی پیدائش پر غم کرنے والے لوگ زندگی کے طویل برسوں کے دوران بھی ان سے شفقت کا وہ سلوک نہیں کرتے جس کی وہ مستحق ہوتی ہیں اور عام طور پر ان کی ضروریات کو بھی خنہ و پیشانی سے پرہیز نہیں کیا جاتا۔ یہ رویہ برا اعتبار سے قابل مذمت ہے۔ اہل ایمان کو یہ حال میں بیٹیوں کے ساتھ پیارا اور محبت والا معاملہ رکھنا چاہئے اور کھلے دل سے ان کی ضروریات کو پورا کرنا چاہئے۔ رسول اللہ ﷺ نے بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے باپ کی مختلف انعامات میں قسمیں فرمائی ہیں۔ بخاری اور مسلم شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "جس شخص کو تین بیٹیوں کے ساتھ آزمائش میں ڈالا گیا اور اس نے ان کے ساتھ احسان کیا تو اس کے لئے آگ کے مقابلے میں رکاوٹ ہوں گی۔" یہ بیٹیاں اپنے نیک باپ کو صرف آگ سے بچانے نہیں، پائیس کی بلک ان کو جنت میں بھی داخل کروائیں گی۔ اسی طرح امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے ابوبکر اور امام ابن جریر رحمۃ اللہ علیہ نے سنن ابن ماجہ میں ایک احادیث کو نقل فرمایا ہے کہ "کوئی شخص ایسا نہیں ہے کہ اس کے ہاں بیٹیاں ہوں اور وہ ان کو جب تک اس کے ساتھ رہیں باہر ان کے ساتھ رہے، احسان کرے تو وہ انہوں کو جنت میں داخل کروائیں گی۔"

بعض اوقات باپ تو بیٹیوں سے حسن سلوک کرتا ہے لیکن مائیں ان کے ساتھ بغل کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ وہ ماں جو اپنی بیٹیوں کے ساتھ ایسا معاملہ کرتی ہے وہ بھی حدیث کے مطابق جنت کی سختی نہیں ہے گی۔ امام مسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہہا سے روایت نقل کی ہے کہ انہوں نے فرمایا: "میرے ہاں ایک مسکین عورت اپنی بیٹیوں کو اٹھانے سے روکے آئی، میں نے اسے کھانے کے لئے تین گجور دیے، اس نے انہوں کو ایک ایک گجور دے دی اور ایک گجور کو خود کھانے کے لئے منہ کی طرف اٹھا یا تو انہوں نے بیٹیوں نے اس سے وہ

گجور مانگ لی تو اس نے وہ گجور بھی دو انہوں میں تقسیم کر دی۔ ان عورت کے بلور طریقے نے مجھے حیرت زدہ کر دیا۔ میں نے ان کے طرز عمل کا ذکر وہاں اللہ تعالیٰ کے دربار میں کیا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "بقیۃ اللہ تعالیٰ نے (اس کے اس عمل) کی وجہ سے اس پر جنت کو واجب کر دیا۔" رسول کریم ﷺ نے ایک مقام پر بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے کو قیامت کے روز اپنی معیت اور قربت کی بشارت دی ہے۔ امام مسلم رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت انس سے روایت نقل کی ہے کہ "جس شخص نے بیٹیوں کی بلوغت کو پہنچنے تک تربیت کی، وہ قیامت کے دن (اس طرح) آئے گا کہ میں اور وہ (اکٹھے ہوں گے) اور آپ ﷺ نے اپنی انگلیوں کو اٹھایا۔"

بعض لوگ رشہ کرتے وقت اپنی بیٹیوں کی پسند پسند کا خیال نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہوتا چاہئے کہ کون کون کے وقت جہاں ولی کو ہونا ضروری ہے وہ جہاں عورت کی رائے کا معلوم ہونا بھی ضروری ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اپنی بیٹیوں کے ساتھ ایسا کج سلوک نہ کیا تھا جس میں عورت کی رضامندی شامل نہیں تھی۔ بعض لوگ قتلے تحائف و سہتے وقت بیٹیوں میں تفریق کرتے ہیں یہ بھی بیٹیوں کا استحصال ہے۔ از روئے شریعت بیوی دیتے وقت بیٹیوں میں مساوات ہونی چاہئے۔ بیٹیوں کے استحصال کا ایک اور انداز ان کو اور امت سے محروم کرنا ہے۔ اراقت اللہ کا حکم ہے اور اس کو چیلنے بھاننے سے باز رکھنے والے قیامت کے دن اللہ کی بارگاہ میں جواب دہ ہوں گے۔ اسلام کی اخلاقی تعلیمات کا مطالعہ کرنے کے بعد اس بات کو سمجھنا چاہئے کہ حدیث تو ائین و نظریات کے ذریعے عورت کے حقوق کا تحفظ کرنے کی کوئی بھی کوشش عورت کے استحصال کو نہیں رکھ سکتی۔ عورت کا استحصال روکنے کا بہترین اور واحد طریقہ یہی ہے کہ ہم انفرادی اور اجتماعی زندگیوں کو قرآن و سنت کے سانچے میں ڈھالیں اور ہر خاص و عام کو اسلام کی تعلیمات سے آگاہ کرنے کی کوشش کریں۔

READING Section



# صحتاً اسپغول ہوتے صحت سے بڑا اول



READING  
Section

MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.  
Marhaba Laboratories • UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



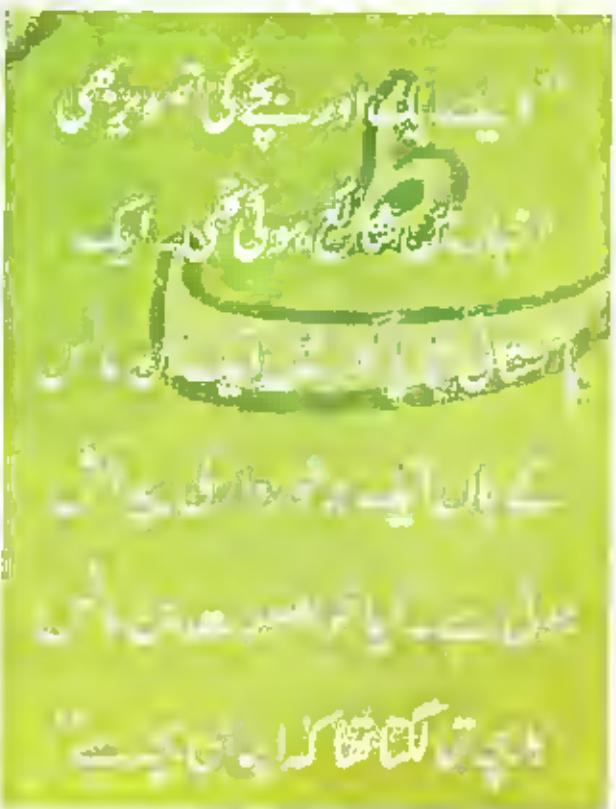
[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



”یرقان بھائی“  
 ”ہاں فرقان بھائی“  
 ”کیا ہم جانوروں اور پرندوں کے بچوں کی بانہیں ہی کھے جائیں گے۔ انسان کے بچوں کی بات نہیں کریں گے۔ وہ بھی تو بچے ہوتے ہیں۔“  
 ”ہوتے ہیں لیکن اسے اہم نہیں ہوتے۔“  
 ”خیر، بچے تو غربت خرابہ کے بچے تھے جو اسے زیادہ بچے نہیں دیتے۔ ان کی پروا نہیں کرنی چاہئے۔ لیکن یہ تان بھائی! جانوروں اور پرندوں کے بچوں کے علاوہ ان دنوں اغیاروں میں ایک اور بچے کی قصہ بھی آ رہی ہے جو جوشل سے تو انسان کا بچہ لگتا ہے، لیکن وہ صرف بڑائی کا ڈھانچہ ہے۔ اس کی تصویر ہی صاف نظر آ رہی ہے اور اس کے چہرے پر کھلیاں پلکار کر رہی ہیں۔ اگرچہ انسان کا بچہ ہے لیکن ان کی رنگت سیاہ ہے، ہڈیاں کھلا رہا ہے اور بن مانس کا بچہ لگتا ہے۔ لیکن ٹھہرا بن مانس کا بچہ ہوتا تو بڑا خوش نصیب ہوتا۔ کسی تڑپا گھر میں فیڈر سے روادہ پی رہا ہوتا، کیلے اور خوات کھاتا اور میرا نات کے ادا کڑ پار بار، ٹیچھو اسٹوپ لگا کر اس کے دل کی دھڑکن چبک کرتے۔ اخباروں میں اس کی تصویریں چھپتی اور انٹرکسی ہوج سے اور چھاپا تو جانوروں سے محبت کرنے والوں سے بیانات آتے کہ چڑیا گھر کے انچادق کی انٹواریٹی کی ہائے اور ادا کڑ کو گرفتار لیا جائے۔ لیکن یہ جو بچہ ہے جو بن مانس کا لگتا ہے لیکن ہے انسان کا۔ اگرچہ مر جاتے اور یہ مر جاتا ہے تو کسی کو کچھ پروا نہیں ہوگی۔ کہ وقتہ انسانوں سے محبت کرنے والے تم دو گے ہیں۔“

دو۔ کا ہکھوؤں سے نہیں ہو کر اپنے ہی ہم وطنوں کو ہلاک کرنے میں تو سزا ہی اور ہے۔ اچھے نمازوں اور اسی قبائلوں میں نہیں، اور کہ پرائس کانٹریس اور اجتناع کھانے میں جو لطف ہے، وہ مسلمان بچوں کو خوراک دے کر بھانے میں تو نہیں، دو۔ یرقان بھائی! اگر بار سے مذہبی رہنما ایک وقت کا کھانا کھائیں اور اپنے پیارے مسلمانوں کو بھیج دیں تو وہ فق سکتے ہیں۔ اگر ہم امیروں کے بچے امریکی ریستورانوں میں ہاٹر صرف ایک برگر، ایک آئس کیم نہ کھائیں تو ان جیسے بچے موت کے منہ میں جانے سے بچ سکتے ہیں۔ اگر ہم چینی ریستورانوں میں صرف ایک ڈرنک کھائیں تو سیکڑوں بچوں کے لئے دو روٹیاں بچا سکتا ہے۔

”تو پھر ہمارے ہاں جو سیکڑوں مذہبی تنظیمیں ہیں، جو اسلام کے نام پر کٹ مرنے کے دعوے کرتی ہیں، جہاد کے اعہان کرتی ہیں۔ یہ کبھی ہیں کہ وہ اپنے میں اگر کہیں بھی کسی ایک مسلمان کو تکلیف پہنچتی ہے تو پھوٹی امت اس کا اور ہوتا



”یار یہ تم کون سے بچے کی بات کر رہے ہو؟“  
 ”اسی بچے کی جو انٹواریٹی کی شنگ سالی کا خیار ہے۔ خبر نہیں پر من کھولے پناہ اور جب اور مر جاتا ہے تو اسے ایک جھڑ سے میں لپیٹ کر دینت میں دبا رہتے ہیں لیکن اس سے خوشتر ہم نیلی ویٹن پر رکھتے ہیں کہ اس کی ہاں بلند آواز میں سورت نہیں کی نکالت کر رہی ہے۔“  
 ”اس کا مطلب ہے مسلمان بچہ ہے۔“  
 ”ہاں۔ اور وہ ایک نہیں ہزاروں بچے ہیں، ان میں سورت نہیں پڑا رہی ہیں۔ جو مر چتے ہیں، ان کے ہاں سیکڑوں بچے بیٹھے ہیں جن کے چہروں کو کھیموں نے احباب رکھا ہے۔ سیکڑوں بچے ہیں جو بیٹھ نہیں سکتے، اسنے کڑا ہیں کہ اگر انہیں روادہ پلانے کی کوشش کریں تو وہ لپی نہیں سکتے کیونکہ وہ روادہ پناہ بھول چکے ہیں۔ اجتو پناہ میں ہزاروں بچے بھوک سے تڑپ تڑپ کر مر رہے ہیں۔ کیا ہم نے کبھی کسی بچے کو صرف مرتے ہی نہیں تڑپ تڑپ کر مرتے دیکھا ہے۔ اگر نہیں دیکھا تو تم جان ہی نہیں سکتے کہ اس کے ہاں باپ پر کیا گزرتی ہے جس کی ماں کے پاس اسے پلانے کے لئے روادہ کی ایک بوڈ نہیں، روادہ کا ایک لقمہ نہیں۔ اسے صرف چند آیات قرآنی یاد ہیں جو چڑھتی رہتی ہے اور وہ خوراک کا شہال نہیں ہو سکتیں۔“  
 ”اور یہ سب بچے مسلمان ہیں جو ان دنوں سیکڑوں کی تعداد میں اڑھیاں رکھ رہے ہیں۔“  
 ”رکھنا انٹواریٹی میں مر رہے ہیں۔“

فرقان بھائی تم کتنے بھیکڑوں میں پڑ گئے ہو۔  
 بس تم باغی کے بچوں کا، پانڈوں، الوؤں اور بن مانسوں کے بچوں کا تذکرہ ہی کیا کرو۔ اور یہ لیا انسان کے بچوں کا اور وہ بھی مسلمان بچوں کے مرنے کا قصہ لے بیٹھے ہو، اگر ان کی ماںیں سورت نہیں کی تو اسے کر رہی ہیں تو یہی کافی ہے۔ ہاں بھی انٹواریٹی بہت اور ہے اور افغانستان میں اس قسم کا کوئی سلسلہ ہوتا تو ہم جہاد کرنے پر بھی تیار تھے۔ لیکن بچوں کے لئے روادہ خوراک اور روادہیں بھیجنا اس میں شہامت اور بہادری اور طہرہ تو ہے نہیں، چاہے وہ بچے مسلمان ہی کیوں نہ ہوں۔  
 آؤ ہم مسلمانوں کے بچوں کو بھولیں اور صرف جانوروں کے بچوں کے پر لطف تذکرے کریں۔ ہمارے بچے برگر اور چیس کھائیں، چھلکی کھانے کھائیں اور اللہ کا شکر ادا کریں جس نے ہمیں ان نعمتوں سے نوازا۔ لیکن بہر حال ہم مسلمان ہیں اس لئے ان ہزاروں لقمہ سالی کا دکار بچوں کی موت پر فاختہ ضرور پڑھیں گے اور اس کے بعد برگر اور چیس کھائیں گے۔

ہے تو کیا نہیں معلوم نہیں کہ انٹواریٹی میں مسلمان بچے کیڑوں کوڑوں کی طرح مر رہے ہیں اور اگر وہ اپنے مع کر وہ چنداں اور قرہائی کی کھالوں کا ایک حصہ بھی لے کر وہاں پہنچ جائیں تو وہ بچے اور ان کے ہاں باپ ہی سکتے ہیں۔“  
 ”معلوم تو ہو گا لیکن ان کی مدد کرنے سے ان کی شان و شوکت میں اضافہ نہیں



## اپنی گڑیا کے لئے خوبصورت گڑیا بنائیں

فریحیاریاض

گڑیاں ایک تخلیقی کام ہے انہیں بہت تپ کر بنا لیا جاتا ہے۔ ایسے پلکار کپڑے سے ان کی ساخت بنائی جاتی ہیں جو ہا آسانی کھینچ جائے۔ عموماً گڑیا کا چہرہ نرم ٹائلین اور سلک سے بنایا جاتا ہے۔ ان کپڑوں کے اندر گڑیوں کو بھرنے کے لئے بھیلر کی اون اور ڈی نرم پرانے کپڑے وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ گڑیوں کے اعضاء اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ ان کو آسانی سے گھمایا جاسکتا ہے اور ان کو نکال کر دوبارہ لگا بھی جاسکتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کس عمر کے بچے ان گڑیوں سے کھیلنے کے کیونکہ بچوں کو بچپن میں دی گئی تعلیم اور اس کی اہمیت والدین سے ہی ملتی ہے۔ ہر دور میں بچے اپنے تجربات اور مشاہدات سے سیکھتے ہیں اور سیکھنے کے لئے مناسب تربیت و کار ہوتی ہے جو ان کو سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ گڑیاں بنانے کا مقصد یہ ہے کہ چھوٹی عمر کے بچے ان کو اپنے جیسا سمجھیں۔ گڑیاں نہایت آسان ہے اسے آپ ہا آسانی گھر پر بھی بنا سکتی ہیں۔

بہنی جگہ دانگ دو ہے ہوں صرف اتنا ہی حصہ گیلا تو، کے صاف کر لیں۔ اگر پودے گڑیاں دھوئی ہے تو نیم ہاتھوں سے مل کر صاف کریں۔ اتنی گندی نہ ہو کہ بچہ مشکل ہو جائے۔ مل کر سادہ پانی سے دھو لیں۔ صابن لگھ جائے گا۔ نچڑنے سے گریز کریں اور تار پر لٹکا دیں پانی نچڑ جائے گا۔ دودھ تک دھوپ لگوائیں۔ تیز ہوا میں سوکھنے رکھ دیں۔ البتہ شدید دھوپ میں گڑیوں کی ساخت متاثر ہو سکتی ہے۔ بگنی دھوپ میں گھمائیں اور اپنی گڑیا کو چھوڑیں۔ گڑیا ہی کی تو ہے:

کریں دوسری طرف سے نکالیں اور باہر سے اچھی طرح سے کر دیں۔  
 ۱. گڑیا کے سر کی جلد بنانے کے لئے ہارک کپڑا استعمال شکل میں کاٹ کر ٹیوب کی شکل میں ہی لیں لیکن اونچی حصہ نہ لیں اس کے کٹے ہوئے حصے سے بنائی گئی کینڈ داخل کر دیں۔  
 ۲. اب سر کے اوپر کوونے سے پڑا کر لی لیں۔  
 ۳. اندر سے بنائے گئے نشان پر نوٹے سر سے والی پن اتنی ہی لگا لیں کہ دوسرے کے پیچھے تک آ جائے۔ آنکھوں کے گرد رنگین ٹیلر سے نشان بنائیں تاکہ آنکھوں کا تاثر نمایاں ہوں۔  
 ۴. بال بنانے کے لئے اون کا استعمال کریں۔  
 ۵. گڑیوں کے جسم کے اعضاء بنانے کے لئے لائٹ، پلک و وار کپڑے استعمال کریں اور جسم کے ٹیپ میں ہی لیں۔ گڑیا تیار ہے۔ اسے اپنی پسند کے کپڑے ہی تر پہنا دیں۔ تموزی ہی محنت سے آپ بھی ہا آسانی اپنی گڑیا کے لئے گڑیا بنا سکتی ہیں۔ گڑیا بچوں کے لئے ایک کھلونا ہی نہیں بلکہ ان کے بچپن کی ساتھی بھی ہوتی ہیں بچوں کی عمر کی مناسبت سے گڑیاں بنائی جاتی ہیں۔  
 ایک وقت تھا کہ اسکولوں میں لڑکیوں کو گڑیا بنانے کے طریقے بتائے جاتے تھے یوں ام عمری میں لڑکیاں سلائی تزییناتی اور مختلف ہنر سیکھ لیتی تھیں۔ ناہاں وہ وہاں بھی بچیوں کو سلائی میں حلاق کر ہی دیتی تھیں۔ انہیں گڑیا بنانی سکھائی جاتی تھیں مگر اب ایسا نہیں ہے۔ اب ہر چیز ہانڈ آر میں ہا آسانی مل جاتی ہے مگر اپنے ہاتھوں سے محبت کے ساتھ، اپنی چیز کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔

گڑیا بنانا ایک تخلیقی کام ہے انہیں بہت تپ کر بنا لیا جاتا ہے۔ ایسے پلکار کپڑے سے ان کی ساخت بنائی جاتی ہیں جو ہا آسانی کھینچ جائے۔ عموماً گڑیا کا چہرہ نرم ٹائلین اور سلک سے بنایا جاتا ہے۔ ان کپڑوں کے اندر گڑیوں کو بھرنے کے لئے بھیلر کی اون اور ڈی نرم پرانے کپڑے وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ گڑیوں کے اعضاء اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ ان کو آسانی سے گھمایا جاسکتا ہے اور ان کو نکال کر دوبارہ لگا بھی جاسکتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کس عمر کے بچے ان گڑیوں سے کھیلنے کے کیونکہ بچوں کو بچپن میں دی گئی تعلیم اور اس کی اہمیت والدین سے ہی ملتی ہے۔ ہر دور میں بچے اپنے تجربات اور مشاہدات سے سیکھتے ہیں اور سیکھنے کے لئے مناسب تربیت و کار ہوتی ہے جو ان کو سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ گڑیاں بنانے کا مقصد یہ ہے کہ چھوٹی عمر کے بچے ان کو اپنے جیسا سمجھیں۔ گڑیاں نہایت آسان ہے اسے آپ ہا آسانی گھر پر بھی بنا سکتی ہیں۔

### کپڑے کی گڑیا بنانے کا طریقہ

- ۱. نرم پلکار ہوتی کپڑے کو پڑا دھوپ میں کاٹ لیں۔
- ۲. پڑا کور کئے ہوئے کپڑے کے درمیان میں اون اور ڈی یا ایسے مائٹم کپڑے رکھیں جو پانی سے خراب نہ ہوں۔
- ۳. کپڑے کے چاروں گوشے آپس میں ملا کر دھاکے سے باندھ لیں۔
- ۴. یہ ایک گول کینڈ کی شکل میں ہوجائے گی اب اسے دھاکے سے باندھ کر کھڑا بنائیں اور ہال ہاتھ سے ہی لیں۔
- ۵. یہ گول کینڈ سر اور چہرہ ہے چہرہ بنانے کے لئے کان، ناک، کان کے تھیل نہیں ہوسکتا۔
- ۶. آنکھیں بازو میں ہوں میں دیکھ برنگے گول ہوتی گئے، دئے عام دستیاب ہیں۔ آنکھوں، ناک، کان کی جگہ نہیں لگا لیں۔
- ۷. اب سوئی میں دھاکہ ڈال کر جہاں پن لگائی تھی اس جگہ سوئی کینڈ میں داخل

### گڑیوں کی دیکھ بھال کس طرح کی جائے

گڑیوں کو دھونے کے لئے ایک ب میں پانی لیں اور اس میں ڈرنجٹ ڈال کر کس کر لیں۔ گڑیوں کو اس پانی میں گیلا کر کے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ تیزی سے نہیں رگڑیں۔ اس سے گڑیوں کا کپڑا خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ گڑیوں میں



READING Section



# Medora

Lipsticks with matching  
Nail Polish

MATTE  
IN 91 COLOURS



SEMI MATTE  
IN 25 COLOURS

GLITTER  
IN 21 COLOURS



Glossy  
Lipstick



GLOSSY  
IN 28 COLOURS

*Colours impossible to ignore*



QUALITY  
NAIL POLISH  
REMOVER

READING  
Section

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you

## کھانوں کی فخریہ پیشکش کے ساتھ

نوٹورسٹوران، بلند پایہ خدمات

ہوٹل اور برائے پہلی بار صلیبی جنگوں کے بعد عوام کے لئے قبول عام نمبرے تھے۔ ان کا رواج یورپ سے آیا۔ کہتے ہیں کہ 1183ء میں لندن میں پہلی ایسی دکان کھلی تھی جہاں ہر وقت پکا ہوا کھانا دستیاب ہوتا تھا۔ اس کے بعد 18 ویں صدی میں یورپ، مشرق وسطیٰ، وسط ایشیا اور برصغیر میں اقامت گاہوں، سراؤں اور ہوٹلوں کا رواج عوام ہونے لگا تھا۔ لکھنؤ، دہلی اور لاہور میں کباب پرائیٹے، پائے، حلیم، پلاؤ اور مٹھائی کی دکانوں کی شہرت ہو گئی تھی مثلاً دہلی میں فتح پور مسجد کے نیچے شاہ جہاں پوری ہوٹل میں نہاری ناشتہ ملا کرتا تھا۔ اس وقت کھانوں کا معیار بہترین تھا۔ یہ دکاندار معیار کا خیال رکھتے ہوئے کم مقدار میں کھانا تیار کرتے تھے یعنی صرف اسی قدر کہ جو صبح سے شام تک کے لئے کافی ہو۔ آج کل ترقی پذیر ملکوں میں بھی ان دوسرے ملکوں کے کھانے دستیاب ہونے لگے ہیں جو جگہ جگہ تو عوامی دسترس میں نہیں مگر ذائقے کی دنیا سرحدوں کو پار کر چکی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے انیورسری آپٹیشن میں ہم کراچی، لاہور اور اسلام آباد جیسے بڑے شہروں کے نئے کھلنے والے ریستورانوں کا مختصر ذکر کر رہے ہیں جنہوں نے براہ راست ہمارے طرز زندگی پر خوشگوار اثرات چھوڑے اور یہ اپنی عمر کی مختصر مدت ہونے کے باوجود عوام و خواص کے لئے دلچسپی کا سامان ہیں۔ یہ ریستوران خواہ ڈھابے کے کلچر سے متاثر ہوں خواہ ان کی آرائش لاک آرتھ سے مشابہت رکھتی ہو یا فطری ماحول کے کسی تخیل کی آبیاری کی گئی ہو۔ یہ تمام رجحانات کھانوں کے کاروبار کو وسعت دیتے ہیں۔ رزق کے احرام اور کھانے کے آداب کے ساتھ پیشہ ورانہ فخر کا استخراج دیکھنا ہو تو یہ تحریر آپ ہی کے لئے سوزوں ہے۔



### چائے شائے

اس اوپن ایئر کیفے کی آرائش میں کئی شہرہ ناموں، ویسی برغوں کے ساتھ ڈک آرتھ کا منظر آتا ہے۔ وہ جہتی سے لے کر مختلف مصالحوں، اورک اور 111 کے ساتھ ساتھ چاکلیٹ چائے بھی طلب کی جاسکتی ہے۔



### لالی وڈ کیفے

نام میں کشش آتی ہے اور جب نہتے گاؤں کا سلسلہ بھی بن جائے تو لالی وڈ والوں کا مزہ ضرور دیکھتے۔ ہر ڈالڈے سے رول یعنی چکن چٹائی رول سے لے کر پارڈی رول تک آدھیں بن مختلف ڈالڈے اور رول آڈر کیجئے اور مت فوریہ بندہ جڑ میں میں کرچی اور گنگہ سینڈویچ مہی ہو ڈالڈے دار ہے۔ اگر پانچوں ہی کی نو دیکھتے تو لالی وڈ کی پانچوں کی ورائٹی دیکھتے، مہا کبک، کبک، بیف، چکن یا کبک، اپرا نما طلب کیجئے جاسکتا ہے۔ آپ لائن نہیں ہوں گے۔

READING  
Section



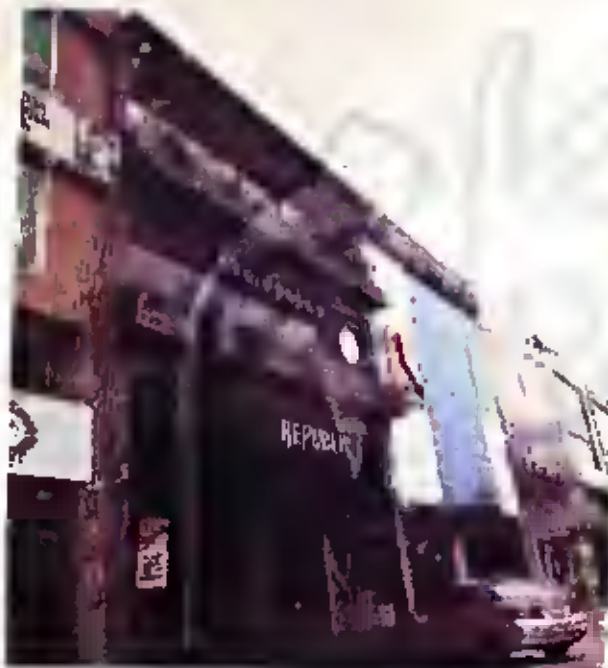


چائے، کافی اور سیاست

پورے پاکستان میں اور بیرون اور شہرا کے علاوہ انون لطیفہ نوجوان رہنما اور سماجی ماہرین چائے کی پیالی پر چادر خیالات کرتے تھے۔ پائے شہروں، قہم کلوں اور اندرون شہر کافی ہاؤس کی یہ ثقافت اب چائے زحاروں تک پھیل گئی ہے۔ اب پش علاقوں میں ایک نہیں گئی ادھابے (مختصر تہے کے ریستورنٹس) اور جس میں آپکے ہیں۔ چائے کافی اور سیاست نے بھی ایسے ہی منظر تجزیل کے ساتھ کاروباری دنیا میں قدم رکھا ہے۔ کسی زمانے میں چائے خانوں کی دیواروں پر لکھا جتا تھا "سیا نی گنگو سے پرہیز کریں" اختلافات اور تصادم کے خوف سے آزاد جمہوری معاشرے میں آداب طعام اور گفتگو سب کے سب تہہ ملی کی نذر ہو رہے ہیں۔ آپ بھی چائے کافی پیئے ملیں تو ضروری نہیں کہ لب سی کے نہیں۔ فیض احمد فیض نے کیا خوب کہا تھا "بول کر لب آزاد ہیں تیرے"۔ بات اس ریسٹورنٹ کی ہو تو یہاں چائے اور کافی کی متعدد اقسام پیش نہ مت ہیں۔

چائے ماسٹر

آپ نے ٹیلر ماسٹر کی خدمات تو بڑا دن باہلی، دوس کی آج بنائے ماسٹری چائے پیئے ضرور جائے۔ یہ ادھابا کراچی میں چائے کا اولین ادھابا ہے۔ اس کے بعد چائے شانے اور چائے والا منظر عام پر آئے تھے۔



لاہور کا Coffee Republic Pakistan

پاکستان بھر میں کافی سٹاؤس اور ریسٹورنٹس کی وسیع تعداد ہے جو ہر عمر کے افراد کو مختلف اور خوش ذائقہ کافی کی روانی پیش کرتی ہے۔ کافی ری پبلک میں ایلیمن کھانوں کے ساتھ ہر اقسام کی کافی آپ کو تازہ دم کر دے گی۔ کون کتنا ہے کہ لاہوری باشندے صرف دس کھانوں کے شائقین ہیں۔ نئی نسل تو کافی کی بھی دیوانی لگی۔ یہ کہا ہے اس ریسٹورنٹ کی انتظامیہ کا اور دیکھنے والوں نے بھی اس خیال سے عمل اتفاق کیا ہے۔



کراچی کا ستار بخش

کراچی کے پش علاقے گلشن بلاک-4 میں ایک دس کا خاص ریسٹورنٹ کھلا تو لوگ سمجھے کہ یہ بین الاقوامی کافی چین Starbucks کا بکاڑا ہوا نام ہے یا اٹلا کی لٹلی سے اسے ستار بخش کہہ دیا گیا ہے مگر نہیں یہ مختلف نام کی ہی وجہ سے شہرت نہیں رکھتا بلکہ اپنے سلیب، جس میں مقامی کھانوں کے علاوہ اسٹیکس کی بڑی ادھی روانی شامل ہے اس لئے بھی نوجوانوں کا یہاں تاتا بندھا رہتا ہے۔ ستار بخش نے کیئے شو، Mews، کامیونٹیز، Xander، ایک، سٹیف ڈاکر کے ریستورنٹوں کا ہم کر مقابلہ کیا ہے۔ اب کون نہیں ماننا کہ رزق اللہ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔



**Juicy Gossip Cafe**

اسلام آباد میں مقیم باشندوں کا کہنا ہے کہ اس ریسٹورانٹ میں دوپہر کے وقت تک دھڑکنے کو چھ نہیں دیتی۔ اس JG کہنے میں جتنے مہمانوں کی گنجائش ہوتی ہے کچھ اس سے بڑھ کر نشستوں کا اہتمام ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔ یہاں آپ مختلف Panini اور سینڈویچز کے علاوہ پیٹوں اور سبز یوں کے جوڑ بھی طلب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ پرانے ٹمبرلینڈ نہیں چاہتے تو مین سے ناشتے کے لوازمات کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ JG کے چیف امتیاز عالم کا کہنا ہے کہ "اگر آپ کا ناشتے کا مواد ہو تو شروع سے آگے ضرور ترائی کیجئے گا اور اگر کسی وجہ سے اندازاً پندرہ تو Panini جاری انچی سونا ت ہے۔"



**Street Kitchen**

دو جوان شیزان اور بشان لائے ایک انوکھے ڈھانچے کا تصور، جس طرح لاہور میں ایک چکر ٹرک میں برگر بننے دیکھی جاتی طرح کراچی کی سندھی مسلم سوسائٹی کی چورنگی پر جہاں نئی گرمی ریسٹورانٹوں کا ایک جہاں سا بچہ گیا ہے ایک نئی ٹرک لپٹے چکن سمیت وہاں کھڑا ہے اور سرشام سے گاہک انوکھے ڈھانچے سے لطف اندوز ہونے یہاں آتے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ان کے منہ پر نظر دوڑائیے تو آپ کو ایک شاہراہ اور مختلف راستوں پر گاڑی چلاتے ہوئے جیسے منظر نظر آسکتے ہیں وہی سب ان کے برگرز، نوزلز، سینڈویچز اور اسٹارٹر مینی Warm Ups میں دکھائی دیں گے۔ مشا، ہینڈ اور ٹیک، ہینڈ آؤٹس، چکن رائیڈ اڈاؤٹ، مسائن بورڈ گرلڈ چکن، چیزنی ڈیڑھ اینڈ اسٹریٹ اسٹارٹ، پرائز یٹرن، فکے شوا شاہر، گرین لائن اسٹرائپس، بیو لائن اسٹرائپس اور فلائے اور وگن کے علاوہ اور بہت بہت کچھ۔ شیزان کہتے ہیں کہ "ہم اس سے قسب لوت نہیں پر یہ چکن آپریٹ کر رہے تھے اب سندھی مسلم آئے ہیں اور یہاں ہمیں بہت اچھے تجربے سننے کو ملتے ہیں۔ ہم اپنی بریڈ اور برگرز خود بناتے ہیں۔ مقامی مصنوعات اور اجزاء کے ساتھ ساتھ جہاں ضرورت پڑے دوسرے شہروں سے بھی مانیٹل میٹا رہتے ہیں۔ آن لائن کے علاوہ دوام ڈیوری یا چورنگی پر بھی نشستوں پر براہمان ہو کے صاف ستھرا اور صحت بخش کھانا کھانا اب شکل نہیں رہا۔ جاری Grain Bread، Chipotle Sauce، Rocket Leaf، Pickle Onions، Iceberg چیس کرنے کا جذبہ ہے۔ کاروبار کو کوئی اور بھی کیا جاسکتا ہے مگر عام کی صحت مند تھی اور زندگی سے تھکنا، کھانوں کی تجارت میں کن، کبیرہ سے گم نہیں۔"



**اسلام آباد کا TAI ZU**

ریسٹورانٹ کے سی ای او محمد بان خالد کے مطابق "ہم نے اسلام آباد میں ایک سیاری خانے اور چائیز ریسٹورانٹ کی بنیاد رکھی ہے۔ اس پورے شہر میں اس سے پہلے بھی مختلف ملکوں کے کھانے مقامی ڈانچے کی پیشکش کے ساتھ بننے دیکھے تھے لیکن پہلے ہی سال میں ہمیں نمایاں مدد تک پڑی۔ جاری اسٹارڈش سوٹ اینڈ سادہ چکن اور چکن شیزو ان ہیں۔ ہمارے ہیڈ چیف شی یو جو کا تعلق چین سے ہے۔ وہ مکمل طور پر اردو زبان سے واقف نہیں لیکن آپ چاہیں تو انگریزی زبان میں اپنی Chioieu لکھ کر ان کی تجویز کروا دیا کرتے ہیں۔ ریسٹورانٹ کو بہترین آرائش سے جاذب توجہ بنایا گیا ہے۔ کمروں کے اندر اور باہر کبھی بھی بیٹھے بیٹھے نہ بچنے دیا جائے تو باہر بھی نشستوں پر گاڑی بازوں کو رخصت ہوتے دیکھا نہیں تجربہ ہے گا۔"



**Vintage Bakeshop & Cafe**

ڈیفنس کراچی کے فیز 6 میں یہ نہایت پرکھانے ناشتہ گاہ قائم ہوئی ہے۔ ناشتہ گاہ اس لئے کہ اس کہنے میں بے حد ڈانچہ دار سینڈویچز، ریش، مختلف کیک، نازش اور مرغی کے گوشت سے بچے صحت بخش کھانے دستیاب ہیں۔ خواہ آپ صبح کے ناشتے کے لئے اہتمام چاہتے ہوں یا شام کی تواسع کا ہمیں جو ڈش بہت بھائی اس کا تذکرہ پڑے لیجئے آپ کا تجربہ کیسا رہتا ہے یہ آپ کے ذوق پر منحصر ہے۔ Brushetta میں پیمینت کرتے ہوئے انڈوں کے ساتھ میرینا ساس، تازہ زیتون اور ٹماٹر کھائے یا پھر Cajun Wrap میں گرلڈ چکن کا لطف لیجئے۔ کھانوں کے شائقین اور ڈانچوں کے سوا لے یہاں سینڈویچز کی جماعت سے بے حد متاثر نظر آتے ہیں، ان لئے ریسٹورانٹ والوں نے انہیں گریڈو چز کا نام دیا ہے۔ اس کے علاوہ کربھی نیوٹون الا کیوس چکن ریسٹ کا ٹک نہایت ڈانچہ دار ہے اور تو اور ہینڈ برگرز میں بھی متعدد ورائٹرز موجود ہیں اور بیٹھے میں ٹیلا میں بھری چینی کیک، وائٹ بیرنی پائی اور ریڈ ویٹ چکن گیس نہایت مہم ہیں۔ ناشتے کا لایہ جو مکمل Mail کی طرح معلوم ہوتا ہے یہ اپنی نوعیت کا اہتمام ہے۔ یہاں ایک باہر کے بعد دوبارہ بھی جا سکتا ہے۔

**کباب جی، دو دور یا کے بعد علامہ اقبال روڈ پر**

دو دور یا بہترین ریسٹورانٹوں کا جہاں سا بچہ گیا ہے اور ہر ریسٹورانٹ کھانوں کے متوالوں اور ڈانچوں کے متلاشیوں سے بھر رہا ہے۔ کباب جی نے بھی وہیں سے حدت کا سلسلہ شروع کیا تھا اور اب ماہر اقبال روڈ پر اپنی پرائیوٹ کھوئی سے ٹوکرا سے کھلے گی ایک سال ہونے والا ہے۔ سرشام سے یہاں پارٹی کیو کہاؤں اور وہی ترکوں کی خوشبو گیس آئے لگتی ہیں۔ باقی وہ تمام ورائٹی مشائی نوڈ، مرغی کے گوشت کی ہانڈیاں، مٹن کی ڈشز، چائیز مختلف ٹیکس، سوکٹ پیلز اور ہات تھوڑی نان، چپاٹیاں اور تیز نان دستیاب ہیں۔ دو دور یا۔ اصل کنارے کا خوبصورت منظر دیکھنا چاہیں تو ڈیفنس جانے کا کٹ کر لیں وہ طابق روڈ کے عقب میں کباب جی موجود ہے۔ چٹنے قدم بڑھاتے ہیں۔



READING Section

**EASTERN**



... **پاک سوسائٹی** ...  
**READING**  
**Section**



## کوکنگ اور گھر واری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

سنا ہے کہ سونے اور نئے سے باہر آتے ہی خراب ہو جاتا ہے کیا آپ نے کبھی اس مسئلے کا حل تلاش کیا؟

شمع پرویز... سکھر

آپ نے درست سنا ہے دکھاہر ایک جیسا نظر آنے والا سونے اور نئے بہت بڑک دوتا ہے اور نئے باہر نکالنے کے چند منٹ بعد اس کا حجم کم ہو جاتا ہے اور یہ پڑنگ سے ملتی جلتی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اگر چاہیں تو رسیکا میں دنی کئی میڈے کی مقدار میں 'دوبلی سا اٹا' نہ کریں اس طرح ٹھنڈا ہونے پر اس کا حجم بڑھتا رہے گا یعنی اس میں زیادہ کی واقع نہیں ہوگی لیکن نیال رہے اس طرح حاصل ہونے والے نایک سونے سے بہت دور جبکہ اسٹیل بائیک کے قریب ہوں تے، لہذا بہتر یہی ہے کہ اس مزید ار چیز کو ہی طرح تیا کریں جیسے کہ 'دوبلی طود پر کیا جاتا ہے۔' اگر آپ ایسا کرنا پسند نہیں کرتیں تو آپ کے لئے بہتر تجویز یہ ہے کہ آپ کالڈ سونے یعنی ایئر بک کے تیار کئے جانے والے سونے بنالیا کیجئے۔ پاکستانی خواتین میں اس کی پسندیدگی کا رواج بھی زیادہ ہے۔



ڈسٹ بن میں بہت Smell ہو جاتی ہے، لیکن میں کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے؟

روبین علی... رحیم یار خان

پہلا کام تو یہ کیجئے کہ کچن کے ڈسٹ بن میں پلاسٹک بگ لگا لیا کیجئے اور بنی خالی کریں تو پلاسٹک بگ کے ساتھ ہی کریں۔ بن خالی کرنے کے بعد اسٹ کپڑے دھونے والے ڈرنجٹ سے دھو کر خشک کر لیں۔ اب دوبارہ پلاسٹک بگ لگائیں اور استعمال کریں۔ جس وقت بن میں کچرا سو جو وہ اس وقت Smell آنے تو اسے دور کرنے کے لئے نچرے ہوئے لیموں کے چھلکے کچرے میں پھیلا کر رکھ دیں اور بن دھو لیں۔ لیکن بن میں ہائل اطمینان سے کام کریں گی، کوئی Smell نہیں آئے گی۔



مجھے موسمی پھول بہت پسند ہیں، ہر موسم پر نئے پودوں کے گلے منگوا کر گھر میں سجاتی ہوں، کچھ دنوں بعد وہ ختم ہو جاتے ہیں اس طرح میرے پاس ڈھیروں گلے جمع ہو گئے ہیں۔ کیا ان میں موسمی پھولوں کے پودے گھر میں

منیہ طیب... داؤد

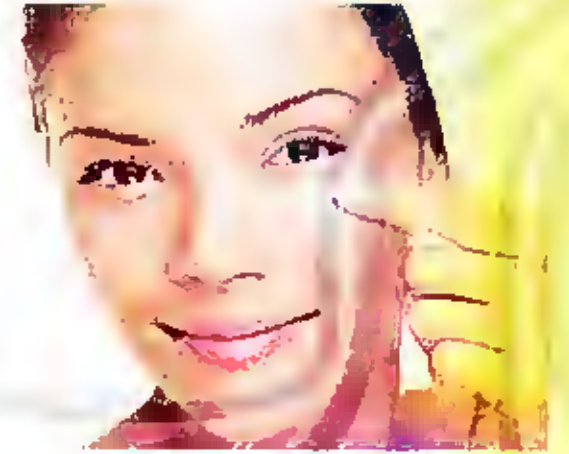
اگاتا ممکن ہے؟

ہی ہاں! ممکن تو ہے لیکن اس کے لئے فن باغبانی سے واقفیت بھی ضروری ہے۔ موسمی پودوں کی نسبت دیگر پودے

سر کے بالوں میں لگائے جانے والے سیرم کے بارے میں تو معلوم ہے۔ یہ بتادیں کہ چہرے کی جلد پر سیرم استعمال کرنا درست ہے اور یہ بھی بتادیں کہ اس کے کیا فوائد ہوتے ہیں؟

عائشہ لشیق... حیدرآباد

ہی ہاں! ہاں میں استعمال کئے جانے والے سیرم کی طرح چہرے اور گردن کی جلد کے لئے دستیاب سیرم بھی تھر سیدی بائیکل از وقت مر سیدی کے اثرات کو دور کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ کی جلد کے مسائل اس مقام پر پہنچ گئے ہیں کہ آپ کو سیرم کی ضرورت ہے یہ بھی یا نہیں۔ لہذا کسی ایسے جلد کے ڈاکٹر کے مشورے سے معیاری اور ایسا براڈنچب کریں جو آپ کے لئے مفید ہو کیونکہ با ضرورت تو کھانا کھانا اور پانی پینا بھی ضرور ہو سکتا ہے۔



موسمی کے چھلکوں کو میٹھا اور خشک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ ایک مرتبہ بیکری کے چیز کیک پر سببے ہونے تھے میں نے بازار سے منگوائے لیکن وہ زیادہ اچھے نہیں لگے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟

عمارہ خالد... کوٹری

انہیں کینڈیڈ اور نچ ہیل کے نام سے کسی ایسے اسٹور یا بیکری سپلائی اسٹور سے منگوائیں امید ہے کہ آپ کی پسند کے معیار پر ہر سٹور میں آئیں گے۔ نیز انہیں گھر پر تیار کرنا بے حد آسان ہے۔ اور نچ کے چھلکے کی ہر ایک پٹیاں کاٹ لیں اور غباریت احتیاط سے چھلکوں کے اندرونی سفید حصے کو کاٹ کر علیحدہ کریں اب ان چھلکوں کو ایک سو سو پین میں ساوا پانی میں ابالیں۔ 4-6

منٹ بعد پانی چھان کر ضائع کریں اور اسی پین میں مزید ساوا پانی شامل کرنے کے بعد دوبارہ ابالیں۔ ایسا کرنے سے چھلکوں کی کڑواہٹ دور ہو جاتی ہے۔ دوسری مرتبہ اتنی دیا ابالیں کہ چھلکے بالکل نرم ہو جائیں اور دیکھنے میں سفاف نخرتے لگیں۔ اب انہیں چھان کر ایک طرف رکھ دیں اور اسی پانی میں جس میں انہیں دوسری مرتبہ ابالا گیا تھا پانی کے برابر کی مقدار میں چینی شامل کریں اور ٹکی آٹا کچھ پر پکائیں۔ ٹکڑی کا چھوٹا سلسل چلائی رہیں جب اچھی طرح بیٹھے اور روزنی معلوم ہونے لگیں تو چھان کر کسی بی بی نرسے یا تقالی میں پھیلا دیں اور خشک کر لیں۔ اگر اوون موجود ہے تو بیکنگ ٹرے میں چھلکوں کو پھیلا کر آدھے گھنٹے کے قریب بہت ہی ہلکی آٹا پر اوون میں رکھ کر خشک کر لیں۔ اوون سے نکالیں ہو اور مقام پر مزید خشک کریں اور مینڈ بھر فریج میں رکھیں بالکل شراب نہیں

ہو لیں گے۔

پچھلے دنوں ہمارے ہاں موسم سرما کی وجہ سے کوئی کا دور دورہ رہا۔ چائے بھی بہت پی گئی اب صورتحال یہ ہے کہ چائے اور کوئی کے کپ اندرونی جانب سے بہت خراب ہو گئے ہیں ان پر اتنے گہرے داغ پڑ گئے ہیں کہ صاف ہی نہیں ہو رہے۔ پلیز میری رہنمائی فرمادیں۔

فرزانہ شفیق... لاہور



ان مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پہلے تمام کپ سادہ پانی میں بھگو دیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد انہیں پانی سے نکال لیں اور تمام داغ و جھبوں پر نوٹھ پیسٹ لگائیں اور 4-3 منٹ بعد دبی سے مل کر تمام کپ دھوئیں اور خشک کر لیں۔ یہ طریقہ انتہائی محفوظ ہے کیونکہ نوٹھ پیسٹ سے ہم اپنے دانت صاف کرتے ہیں جس طرح یہ دانتوں پر موجود جانے کوئی کے داغ صاف کرتا ہے اسی طرح آپ کے پائے کوئی کے کپ بھی صاف کر سکتا ہے۔ اس وجہ سے کپ کسی قدر زیادہ کوشش اور کارہو۔ آئندہ ہنسنے یا پندرہ دن میں ایک مرتبہ اس ترکیب پر عمل کر لیا کریں تو مزید سہولت سے صاف ہو جایا کریں گے۔

کافی آسان ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ کم تجربہ کار باغبان سٹی پلانٹ، ربر پلانٹ، چینی، کلاب، موتیا، پالم جیسے پودوں پر تجربات کرتے ہیں اور کافی حد تک کامیاب بھی رہتے ہیں۔ زیادہ تر ادوی پودوں کے لئے عموماً پھری لگا کی جاتی ہے یعنی کئی ساج ایک ساتھ لگائے جاتے ہیں کیونکہ ان کے پودے ابتدا میں بے حد تازہ ہوتے ہیں تیز ہوا، پانی کا چھڑکاؤ اور پرندوں وغیرہ کی وجہ سے بڑی تعداد میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو شوق ہے تو پھر سب آپ یقیناً با آسانی کر سکتی ہیں۔ معیاری بیجوں کا انتخاب کیجئے، پرانے گلوں کی کھاد نکال کر انہی طرح صاف کریں بلکہ ہو سکے تو چھان لیں۔ گلوں کی خشکی کو چیک کریں اور اس طرح لگائیں کہ پودوں کی آبیاری کے بعد اضافی پانی با آسانی بہ کر نکل سکے اور اس کے ساتھ سٹلے کی مٹی اور کھاد نہ بہ جائے۔ کیونکہ گلوں میں پانی رک جائے تو سب کچھ خراب ہو سکتے ہیں اور پودے بھی۔ اسی طرح جب ایک ساتھ پودے لگائے جوں میں سے پودے الگ ہائیں تو ان پر بلکہ پھولنے کی مدد سے پانی چھڑکیں اور خیال رکھیں کہ پانی کے دباؤ سے یہ نازک پودے ٹوٹ نہ جائیں۔ جب یہ پودے مضبوط ہو جائیں تو پھر بہت احتیاط سے انہیں ختم و غلیظہ گھاس میں منتقل کر دیں اور اگر ان کے سے زیادہ تازہ کپ ہیں تو ان کے ساتھ سرگٹھے یا کدوئی باندھیں۔ یہ سہارے پھول آنے کے وقت بھی آپ کے پودوں کو ٹھکنے اور ٹوٹنے سے بچاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر قریب کوئی نرسری موجود ہے تو وہاں کے تجربہ کار ماں سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔ دوسرا اور آخری حل یہ ہے کہ آپ ان گلوں کو کاٹ کر امدانے کے لئے ان میں ہر ادھنیہ پودے یا سٹی پلانٹ وغیرہ لگا لیا کریں۔ تازہ ادھنیہ پودے کھانے میں استعمال کریں۔ سٹی پلانٹ سے گھر جائیں اور چاہیں تو اپنے ہاتھ سے تیار کئے ہوئے پودے سٹیبلوں اور مزینوں کو تختہ چیش کریں۔ بہت کمزور وقت، محنت اور توجہ کی بدولت آپ بہت ہی خوشیاں حاصل بھی کریں اور دوسروں کے ساتھ پیش بھی اور آپ کے پاس نئے ہونے والی نئے بھی استعمال میں آجائیں گے۔



Tip of the Month Contest کے نتائج  
ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عائشہ مصطفیٰ (کراچی) نے حاصل کی  
بہار سٹائٹس کرنے کے بعد اس پر پاکستان گورننگ ٹارگٹرز میں  
پھر فرمائی کریں، ختم فرمائی ہوگی  
اس ماد کے کونٹیسٹ میں بشری حسین، سکھرا، آبادیہ صدیق، شیخ پورہ زیناب قرار پائیں۔  
آپ بھی اپنی آرزو دوں پاپا بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ  
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ بیت سیکس کی ایک خوبصورت تقریر



Helpline: 0800-32532  
Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan  
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com  
Website : www.daldafoods.com

مجھے شبہ ہے کہ میرے پاس سو جیو Yeast خراب نہ ہو گیا ہو اس پر لکھی ہوئی ایکسپائری ڈیٹ ابھی بہت دور ہے لیکن اس کی مہلک بہت تیز محسوس ہونے لگی ہے۔ شروع میں ایسی نہیں تھی۔ کیا میرا اندازہ درست ہے؟ عالیہ رحمت... ملتان

مکمل ہے آپ کا اندازہ درست اور یہ خراب ہو چکا، کیونکہ کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ تیل ٹھکنے کے بعد کسی بھی مصنوعہ کی اسٹوریج کنڈیشن اچھی نہ آدو اور اس پانی اینٹ سے نکل بھی خراب ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے تیز تیز اور اور تازہ پر ٹھنڈا کرنا، پیکٹ یا ڈھکن مضبوطی سے بند نہ ہونا، بغیر خشک کئے واپس کیے جائیں، آب و ہوا میں موجود شدہ یہ کوبی، سٹین یا مشروبات الارش، دھماہاں عمال ہیں جو اس کا محرک ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک Yeast کا تعلق ہے تو اسے آپ ضائع کرنے سے پہلے ایک مرتبہ چیک کر لیں، لیکن ہے کہ یہ ایسی کا آدو کیونکہ کسی وقت اس کی ذمہ داری کسی وقت زیادہ محسوس اور معمول کی کیفیت ہے، لہذا تمہارا اسائنمنٹ ایک لی سوڈن کے برابر، Yeast کا چھانچنے اور بلا کپ نیم گرم اور دھمکیوں اور صاف کر گرم مقام پر رکھیں۔ پانچ دن منٹ بعد اگر اس سے میں جلیقہ بنتے نظر آئیں اور یہ پھولنے لگے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ ناقابل استعمال ہے اور اسٹینٹ Yeast کو فریج میں رکھا جائے تو وہ کافی عرصہ تک اچھی حالت میں اور قابل استعمال رہتا ہے۔



READING Section

## شوہر کی نامور جوڑی علی سفینا اور حرا ترین

ٹیلی ویژن کے ساتھ ساتھ فلم کے میدان میں

علی سفینا کو قارئین خوب پہچانتے ہیں مثلاً تاکہ کی آئے گی بارات کا تاکہ نظروں سے اوجھل ہو جائے تو اور بات یاد کے وہ بیان سے جڑا رہے گا پھر ڈرامہ سیریل کنیز کا پیرا حرام، منجھلی، اورنگی کی انوری اور ساتھ ہی ساتھ فلم جلیبی یہیں پر بس نہیں، ان کی ایک پہچان ایف ایم پر مارنگ شو سے بھی بنتی ہے۔

حرا کا ماڈلنگ کے ساتھ ساتھ VJ اور اداکاری کرتے بہت عرصہ نہیں گزرا مگر ان کا کام بھی رجسٹر ہوا ہے۔ اس وقت وہ کئی برانڈز کی ایمپیسڈر بھی ہیں۔ پچھلے برس یہ جوڑی ازدواجی بندھن میں بندھی۔ ایک حالیہ ملاقات میں ان سے مختصر سی بات چیت کرنے کا موقع ملا، یہاں سے آپ بھی پڑھئے...

علی سفینا کہتے ہیں "مجھے پاکستان آئے ہوئے فلاپس ہی ہوئے ہیں۔ اس سے قبل میں انڈیا میں تھا۔ میری جائے پیدائش تو ملتان کی ہے مگر میرے والدین روزگار کے سلسلے میں ادماں شفٹ ہو گئے تھے۔ میں انڈیا میں پڑھا رہا تھا۔ اداکاری اور دیگر فنون سے گہری رغبت تھی تو انجیئرنگ پڑھتے ہی مگر اصل دلچسپی اور جنون کہہ لیں اداکاری ہی کا میدان ہے۔ مجھے فوراً ہی پاکستانی ڈراما انڈسٹری نے قبول کر لیا ہوں جب سے آیا ہوں معروف ہی ہوں۔ میں بہت خوش قسمت ہوں کہ جو چاہا وہ مل گیا جیسا چاہتا ہوں ویسا کردار مل جاتا ہے مگر ابھی ٹیلی ویژن میں ہوں اور اس میدان میں بڑی محنت کرنی پڑتی ہے۔"



READING  
Section



”پاکستان کیسے آنا ہوا؟“ نورجان تو باہر جانا پسند کرتے ہیں۔۔۔

”دولتے ماں باہر بھی آ کر پاکستان ہی تو جا رہا ہوں ہے۔ میں ہمیشہ سے اس خیال کا بندھوں کہ آخر وطن ہی میں لوٹنا ہے اور یہاں کا طرز زندگی اختیار کروں جو میرا بنا وطن ہے۔ یہ باہر بھی بار بار آتا ہے اور یہ کتنا طبعی کشش رکھتا ہے۔ میری باقی جہلی ابھی بھی باہر ہی ہے۔ میں کہیں بھائیوں میں سب سے بڑا ہوں اور بڑے ہونے کے ساتھ تعلیم سے فارغ ہو کر وطن واپس آنے کی مثال بھی قائم کر دی اب رفتہ رفتہ باقی جہلی بھی ارادہ کر رہی ہے۔“

”نشا پاکستان آنا اور پھر نئے کیریئر کو اپنانا آسان کام نہیں آپ کو ٹیلی ویژن پر متعارف کس نے کرایا؟“

”آپ کو حیرت ہو رہی ہے مگر میں سلیف میڈ انسان ہوں۔ میں نے اپنے بل بوتے پر نوکری کی۔ پہلے ریڈیو میں پھرتی وہی میں گیا اور کئی بار ڈائجسٹرز دے دے بنا خاکا سیاب ہوا۔“

”کس طرح کے کردار کو ادا کر کے صحیح معنوں میں اظہار آیا؟“

”مجھے کامیابی پسند ہے کیونکہ یہ زندگی سے بھرپور ہوتی ہے۔ جہاں آسان کام نہیں۔ تاکہ کسی آئے گی بات میں عرب اور اگر بڑی کرنا دیکھا بھی بہتر ہے۔“

”آج بھی مجھے ملک خلیب کہہ کر پکارنے ہیں۔“

”پیرا راجام کا کردار کیسا مگنا؟“

”میں اگر مجھے پسند نہ آتا تو میں کرتا ہی کیوں، اچھا ہے بہت ہارتھ کر دیتا

وہ وقت دور نہیں جب ٹی وی والے اور فلم والے ایک پلیٹ فارم پر آ جائیں گے۔ سب کی پہچان صرف آرٹ آف ایکٹنگ سے ہوگی امیدیم سے نہیں اور امیدیم کو نئے بے حد متضاد یا مختلف ہیں۔ اسکرین چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ باصلاحیت ہیں تو اسکرین چھٹی نہیں کھائے گی

ہے اور چھل پر ہوت ہے۔ میں نے بڑی محنت کی ہے اور یہ ہمیشہ ہی کا ٹر ہے۔“

”آپ دونوں سے ایک سوال ہے کہ کوئی پروجیکٹ کیسے سائن کرتے ہیں؟ کیا صرف معاوضہ یا ساتھی

آرٹسٹوں کی ویلیو دیکھ کر؟“

ڈوٹر کیمز اور اداکاروں کی ٹیم ابھی ہو۔“

”بالکل ہی اچھا ڈوگ ایجٹ دکھتا ہے اور ہم سب ایک دوسرے سے خاندان کی طرح جڑے ہوئے ہیں۔ اداکاروں کی بھی اتنی ہی اہمیت ہوتی ہے اگر کوئی ایک اداکار پینڈے کا نہیں تو سامنے والے اداکار کو پر فارم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی کردار ادا کرے گا تو اس پر غور نہیں دے پا رہا تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔“

”پھر نوآزمند اداکاروں کو کس طرح سے منت کرنی

چاہئے؟“

”ہاں! اداکاری تخلیقی کام ہے۔ دیکھے ہوئے حرفوں میں تاثراتی جاہلیت لانا مشابہت اور طبعی قابلیت سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ آئینہ یا کسی اور کا ہوتا ہے، الفاظ کوئی لاد لگتا ہے، منظر ہم سب مل کر تخلیق کر سکتے ہیں، آواز کے ذریعہ سے چہرے کے تاثرات، ہاڈی لینگویج اور جذبات کی عکاسی کر کے کوئی نئی شکل وضع کر سکتے ہیں۔“

”ہاں! ابھی ہاں! ایک کردار کا لہار اور اداکار کے اس میں سانس لینا ہی اداکاری ہے۔ جو آپ نہیں ہوتے وہ کر رہے ہوتے ہیں، وہاں ہوتے ہیں۔ کردار شخصیت پر حاوی نہ ہو تو اداکار ایک انگریز ہے۔ مجھے بچپن میں دیکھے تھے جو پوری محبوب اور وہ جماعت پاس والے عرفان کھوسٹ کے کردار اب بھی کیوں یاد ہیں۔ کیا سادہ مگر کیا معرکہ آرا کردار سازی ہوا کرتی تھی۔“

”موجودہ ڈرامہ انڈسٹری سے متعلق آپ کی کیا

راے بنتی ہے؟“

”ہاں! آج سے دس برس پہلے ڈرامہ انڈسٹری خوب پھل پھول رہی تھی۔ کام



اب بھی ٹھیک ٹھاک ہو رہا ہے۔ چھٹیل بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔  
 حوا: "میں سمجھتی ہوں کہ نوزخو حوا کی جہت تفریحی سلسلے دہ کے روگے ہیں۔"

"علی آپ کا فلم میں کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟"  
 علی: "فلم میں کام کرنے کا خواب پورا ہوا اور مزید کام کرنے کی لگن بڑھی۔  
 بطوری سبکی پاکستانی فلم تھی جسے بڑے لمبوں پر ریلیز کیا گیا۔ بزنس جو بھی رہا ہو  
 مجھے ایک تنگ کے حوالے سے برائی پڑی تھی۔"

"کیا ٹیلی ویژن اور ایڈورٹائزنگ کے ہنر کار فلمی  
 صنعت کا دوبارہ احیا کر سکیں گے؟"

علی: "کوئی یہ خاصا کٹھن اور چیلنجنگ کام ہے۔ بہت سارے لوگوں کو اپنی  
 ہائے کا کام لڑنا ہوتا ہے۔ انڈسٹری میں بہت سے گراؤ تھے تب ہی لوگ سینما کی  
 طرف لوٹ کر آئے۔ ہمارے ہاں بھی بالی ووڈ ہی طرح چھایا، وہاں ہے۔  
 تو ہاں کی اچھی بڑی فلم عوام میں مقبول ہو رہی ہے۔ ہمارے ہاں کوئی فلم بنا  
 رہا ہے تو ہر طرف سے تنقید شروع ہو جاتی ہے۔ اگلی دفعہ بہت نہیں پڑتی کہ کوئی  
 اچھا بنا خیال لگایا جاسکے۔"

حوا: "تھیٹر کے باوجود بلاکار ہو سکتا ہے، مالک اور دسرق کی فلمیں نہیں  
 اور فلم کے چہرے اپنی جتنی خوب مرزا لگتا ہے وہی ہی میں ٹیلی ویژن کے  
 آرٹسٹ نظر آئے اور وہ وقت اور نہیں سب ٹی وی والے اور فلم والے ایک  
 پلیٹ فارم پڑا جائیں گے۔ سب کی پہچان صرف آرٹسٹ آف انڈیا سے  
 ہوگی، میڈیم سے نہیں اور میڈیم کو نئے بے حد متنازع یا ٹھنک ہیں۔ اسکرین  
 چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ ہاں اسامیت ہیں تو اسکرین چھٹی نہیں کھائے گی۔"

"کیا آپ کا نوکس صرف فلم پر ہوگا؟"

حوا: "نہیں! جو کام ہاوی نوکس ہوگا۔ میں نے خاں ہی میں لاس انجلس کی  
 اسٹوڈیو سید سے قلمب الدین کی شادیت فلم کی ہے اور گلوکار فرارز میر کی فلم  
 بھی ڈیر جیکل ہے۔"

علی: "یہ میرے کیرئیر کا ٹرننگ پوائنٹ ہے۔ میرے فیلو مجھے اب تک  
 ماڈلنگ، ایکٹنگ، فلم اور ریڈیو جگہ دیکھنا چاہتے ہیں۔ دو گین بزنس ادا  
 چاہتے۔ میں بھی اپنے کام میں یکسانیت نہیں لانا چاہتا لہذا میں اپنے آپ  
 میں بہترین لاؤن کا پھر دو گینوں کا کہ لوگوں کو یہ توجہ ملی گئی ہے۔"

"آپ دونوں اپنی کامیابی کا کریڈٹ کس کو دیں  
 گئے؟"

علی: "ہوری ٹیم کو، ہم تنہا کچھ نہیں ہیں۔"  
 حوا: "جی ہاں! اللہ تبارک تعالیٰ نے مدد فرمائی ہے۔ ہم دونوں نے بھی ایک  
 دوسرے کو جہاں سہارا دیا ہے۔ اگر آرٹسٹ اپنے گھر سے مطمئن نہیں ہوگا تو  
 سینٹ پینشن رہے گی اور اس طرح کام نہیں ہو کرتے۔"

"شادی نے زندگی پر کتنے خوشگوار اثرات قائم کئے؟"

علی: "بہت ہی خوشگوار حالات ہیں۔ شادی کو میری تھی، کوئی رقیب رو سیا  
 اور نہیں تھا، کوئی ظالم ساٹا اس طرف تھا بلکہ شادی سے کچھ ماہ پہلے ہی

اپنی فیشن میگزین کے سروڈن پر میری تصویر شائع ہوئی۔ میں پاکستان میں خبر  
 نہیں سن سکتی تھی۔ پڑھانی کھل کر نے امریکہ واپس چلی گئی پھر 2010 میں  
 پاکستان آکر ہاٹا عدول آئی، مالنگ کا کیریئر شروع کیا۔"

"Leon بننے کا آئیڈیا کیسے آیا؟"

"سب سے پہلے میں نے اپنے لئے خود لباس ڈیزائن کئے تھے۔ میں دیکھتی تھی کہ  
 لوگ ٹھائی لینڈ کے لباسات بڑے شوق سے خریدتے ہیں اور کچھ ٹین ادا  
 فریچا توڑ خوش کے ملبوں میں بے پناہ مقبول ہیں لیکن یہ بے حد مجھے کھڑت  
 ہوتے تھے اور مقامی موسم کے مطابق بھی نہیں ہوتے تھے۔ اس طرح میں نے  
 مقامی مارکیٹوں میں بہت سی میٹریل لے کر جدید ڈیزائن فرمیں کے لباس ملوائے۔  
 پہلا ڈیزائن کہ تقریبات میں شرکت کی، اندازہ دو گیا کہ لوگوں کو بھار ہے ہیں اور  
 پھر اپریل 2014 میں کیوں آہستہ کا اونٹنی میں پہلا ٹریک ٹوکیا۔ Leon کے 8  
 سے کہانی میں اسٹوڈیو بنا اور کئی شوز کے ایک اسٹیشن ڈی سی میں کیا اور کام کرنے  
 والی خواتین کی ضرورت بات اور مضمون کو مد نظر رکھ کر لباس تیار کئے۔"

"آپ خود دفتر جاتے وقت کیسا لباس زیب تن  
 کرتی ہیں؟"

"جب میں اسٹوڈیو آتی ہوں تو کراٹا شلوار یا کرتے کے ساتھ ٹھیرا، پینٹ  
 پہن لیتی ہوں۔"

"کیا آپ اپنے پرنس خود بنانے کا ارادہ رکھتی  
 ہیں؟"

"بالکل! کچھ عرصے بعد مارکیٹ ہوں گے۔ اس کے علاوہ میں ٹیلی ویژن  
 اور فلم میں مصروف ہوں۔ ذمے دیکھائی کی میوزک الہم پر کام کر چکی  
 ہوں۔ کئی نئی ڈرامہ سیریز کر رہی ہوں جن میں ادیگا سیریز ہیں۔ اس  
 طرح انٹرنیشنل فلم فیسٹیول سرکٹ کے لئے وہ ٹھہر دے ارانے کی فلموں میں  
 مرکزی کردار ادا کئے۔"

دونوں خاندان ایک دوسرے سے واقف ہوئے۔ حوا کے رشتہ دار امریکہ میں  
 تھے، میرے اومان میں۔ ذالی تک دور کے بعد آئے ہوئے۔ میرا اطلاق پنجابی  
 خاندان سے ہے، حوا ترین کا سندھی ٹیلی سے آج سب لوگ ہندی اور  
 ذمہ داری پر رکھتے ہوئے تو سرائیکی اور پنجابی گانوں سے پناہ چھا احوال بن گیا۔ ایسا  
 محسوس ہی نہیں ہوا کہ ہم ایک دوسرے سے پہلی دفعہ مل رہے ہیں۔"

"میاں بیوی دونوں کے شو بزم میں ہونے کا فائدہ  
 ہوتا ہے یا نقصان؟"

حوا: "اچھا ہے کہ ایک دوسرے کا کام، کمیشن اور مجبور ہیں کہ کچھتے ہیں۔ کسی  
 دوسرے شعبے سے تعلق، دو کا تو ایسی رعایت شاید ہی ملتی، جو اب اس جاتی ہے۔"  
 علی: "ایک دوسرے پر اعتماد ہو تو ازدواجی زندگی بہت اچھی گزر سکتی ہے۔ حوا  
 بہت اچھی بیوی ہے۔ پاکستان میں بہت بہت اچھی طرح گھر لوگ داریاں  
 بھاتی ہے۔ کھانا بھی اچھا بنا لیتی ہے، چھٹی کی بریانی اور ساٹن بہت اچھا بناتی  
 ہے۔ میں فرمائش کرتا ہوں دو بوری کرتی ہے۔ سمرانیت کے ہاں جو ایک  
 دوسرے کو نام دینا ہمارے لئے کٹھن اس لئے نہیں کہ ہم ایک دوسرے سے  
 محبت کرتے ہیں۔"

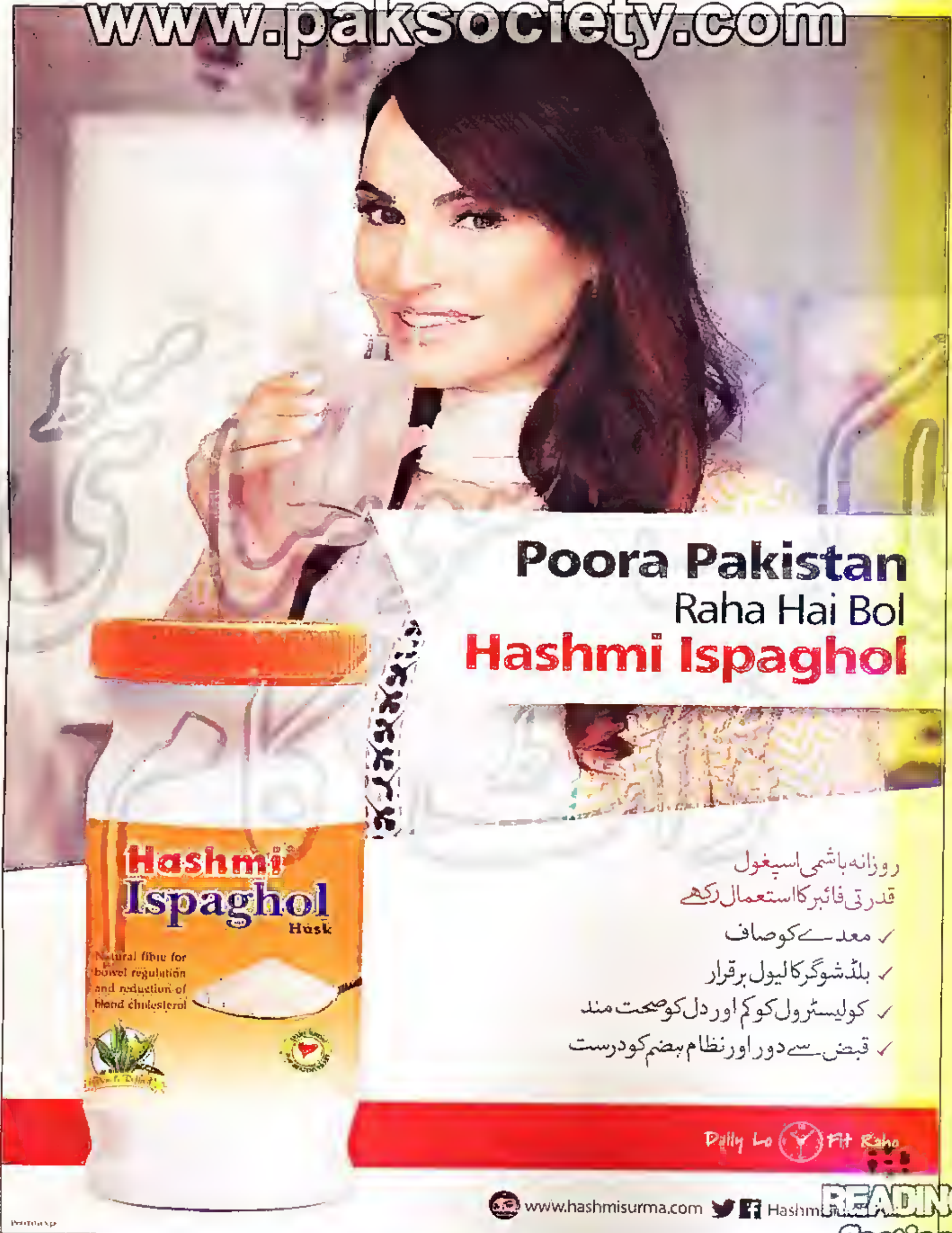
حوا نے 16 برس کی عمر سے اداکاری اور مالنگ کی پھر لباس کارینڈ بنا لیا۔ اتنا  
 اعتماد ہوا لڑکیوں میں کم ہی ہوتا ہے

اب کچھ باتیں حوا سے کرتے ہیں

"سب سے پہلے مالنگ کی شروعات کے بارے  
 میں بتائیے؟"


"مجھے اور میری بہن کو فوڈ گرانٹی سے شغف تھا۔ دو میری تصاویر مختلف زاویوں  
 سے کھینچی تھی۔ اس وقت ہماری لیلی اور ہم امریکہ میں تھے۔ پھر پاکستان  
 چکر لگا تو ارشد ترین (معروف عکاس) نے جو ہماری لیلی ہی میں سے ہیں  
 مجھے ایک فیشن میگزین میں فوٹوشوٹ کی آفر کی اس طرح ایک بین الاقوامی اور







**Poora Pakistan  
Raha Hai Bol  
Hashmi Ispaghool**

روزانہ ہاشمی اسپغول  
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے  
✓ معدے کو صاف  
✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار  
✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند  
✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit Raha

www.hashmisurma.com   Hashmi

www.paksociety.com ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

## اجالے کی تصویر... رباب ہاشم

جنہیں آپ نے چھوٹی اسکرین پر بے حد سراہا

شاہین رشید

آج کل ڈراموں میں تو اتر کے ساتھ نظر آنے والی رباب ہاشم کے بارے میں بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ یہ 10 سال کی عمر سے اس فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ اس لئے کہ لڑکپن سے جھانی بنگ انسان میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں لہذا یہ پہچان کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ چہرہ تو ہم ان کے بچپن سے دیکھ رہے ہیں۔ رباب کو پہچاننے میں لوگوں کو شاید اس لئے بھی مشکل پیش آتی ہوگی کہ انہوں نے بچپن کے پروگراموں کی میزبانی کی، اداکاری کے شعبے میں آئے ہوتے تو انہیں زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہے۔

”بچپن میں بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کی،

اداکاری کی طرف رجحان نہیں تھا کیا؟“

”بس اتفاق ایسا ہے کہ جب میں اس فیلڈ میں آئی تو مجھے میزبانی کے پروگرام بنائے، نہ مجھے کسی نے اداکاری کے لئے کہا اور نہ ہی میرا اپنا کوئی رجحان تھا البتہ میں ٹاپ کی گریجویٹ ہوں اور میں نے ہاتھ د اداکاری کو پڑھا ہے۔ میں تاپا (پیشین کالج آف پرفارمنگ آرٹس) کی سب سے کم عمر گریجویٹ ہوں یعنی 18 سال کی عمر میں، میں نے اپنا گریجویٹ مکمل کر لیا تھا۔ دوران تعلیم اداکاری کرنے کا اتفاق ڈراما ہی ہوا۔“

”10 سال کی عمر سے آپ اس فیلڈ میں ہیں تو کن

کن پروگراموں کی میزبانی کی آپ نے؟“

”میں ایک ٹی وی چینل سے بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کے فرائض انجام دیتی تھی پھر اس چینل سے جانوروں کے حوالے سے ایک ڈاکو سنٹری پروگرام کی میزبانی کی۔ اسپورٹس چینل سے دو سال تک گیم شو کی میزبانی کی۔“

”پھر کیسے خیال آیا کہ اداکاری کرنی چاہئے؟“

”آپ میں کیا صلاحیت ہے اس کا احساس انسان کو خود اپنے آپ بہت کم ہوتا ہے۔ زیادہ تر دوسرے ہی احساس دلاتے ہیں کہ تمہاری آواز اچھی ہے، تم ریڈیو پر جوائن کرنا یا گانے کی طرف آ جاؤ۔ تو چونکہ میں نے ٹاپ سے پڑھا ہے تو مجھے یہی کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام بہت کر لئے تم اداکاری کی طرف آؤ، کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس میں کامیاب رہو گی، جب سوچا کہ کیوں ناقصت آزما لی جائے۔“



اگر یہ اداکاری میں نے دوران تعلیم کی تھی مگر کسی بڑے پروڈیکٹ کے لئے نہیں تو سوچا کہ پادقست آزماتے ہیں۔

”ناپا میں آپ کے استاد کون تھے؟“

”طلعت حسین صاحب، راحت کاظمی صاحب اور ضیا کی الدین صاحب اور جی پوجیس تو میں نے ان سے اداکاری کے معاملے میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ پورے 3 سال اداکاری کے بارے میں پڑھا ہے تو پھر بھلا کیوں نہیں آتی اس طرف۔“

”اب تک کتنے پڑھ چیکس کر چکی ہیں؟“

”اس شعبے میں آئے ہوئے تقریباً ایک سال ہوا ہے اور اس دوران میں نے کافی کام کیا ہے اور میرے تمام سیریلز، ناٹا، انڈیا کالی ہٹ گئے ہیں مثلاً ایک تھی مثال، ضیہ، بیباک، ہنسے، مشق آوے تم سے ل کر سرتاج والا، میرے دروہی تجھے کیا خبر، وغیرہ وغیرہ۔ ان میں کچھ آنا میرے کچھ آچکے ہیں اور کچھ آئے ہیں۔ وہ ان عداوت پہلا ڈرامہ تھا جس میں میرا لیڈ رول تھا۔“

”اداکاری میں لطف آ رہا ہے؟“

”آ رہا ہے، مگر اداکاری بہت تھکا دینے والا کام ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اداکاری کرتے ہوئے کسی کی بات بھی نہیں ہے۔ ماہانہ 100 لاکھ کا ڈیوٹی ہے اچھا روزانہ آتا ہے اور جب کوئی تعریف کرے تو کبھی کہ ساری ممکنہ اتر جاتی ہے۔“

”ایک جیسے کردار، ایک جیسی کہانیاں پوریت نہیں ہوتی؟“

”کم سے کم میں نے بتانا کام کیا ہے اس میں تو کہانیاں ایک جیسی نہیں اور نہ ہی کردار۔ میں اس معاملے میں بہت احتیاط سے کام لیتی ہوں کہ کردار Repeat نہ ہوں۔ اس لئے پوریت کا بھی احساس نہیں ہوا۔ جب اپنے کام کو انجام دیتی ہوں۔ کبھی کبھار ایک سین کو کسی کی کئی گونے لگ جاتے ہیں۔“

”حیرت ہے کہ آپ کو کہانیاں میں کیسا نینت نظر نہیں آ رہی؟“

”میں تو اپنے ڈراموں کی بات کر رہی ہوں جن میں ہر فارم کر چکی ہوں۔ اگر آپ میری رائے پوچھ رہی ہیں تو واقعی یہ حقیقت ہے کہ کہانیوں میں کالی کیسا نینت پائی جاتی ہے شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے رائٹرز ہی کچھ لکھ رہے ہیں جو وہ اپنے ارد گرد دیکھ رہے ہیں یا پھر ان سے لرا کٹا لکھوا جا رہا ہوگا۔ یوں لگے کہ ایک رحمان چل رہا ہے سو چل رہا ہے۔“

”آج کی عورت بہت مضبوط ہے مگر ہمارے ڈرامے عورت کی مظلومیت کی داستان سناتے نظر آتے ہیں؟“

”جی ہاں، بلکہ کے لئے ضروری ہے کیونکہ مظلومیت والے ڈرامے زیادہ

دیکھے جاتے ہیں۔ اب یہ کام تو ڈراما کیونکہ کہ وہ ڈراماز سے اپنے ڈرامے لکھوا لیں جس میں عورت کو مضبوط دکھایا جائے۔ ٹی وی ایک پاور فل میڈیا ہے۔ اس سے ہم بہت حد تک تبدیلی لاسکتے ہیں کیونکہ ہمارے ڈرامے لاکھوں بلک کر ذوق انسان رکھ رہے ہوتے ہیں اس لئے معاشرے کو مددگار بننے کی ذمہ داریاں ہم سب کی ہیں۔ نئے موضوعات ہوں گے تو لوگ دیکھیں گے گی۔ موضوعات میں نیا پن لانے کی شدید ضرورت ہے۔“

”آپ نے ”ایک تھی مثال“ میں ناں کا کردار کیا اور

یہ کردار بھی کئے اور کر رہی ہیں مستقبل میں کیا

ارادے ہیں کرداروں کے چناؤ کے بارے میں؟“

”آئندہ بھی یہی ارادہ ہے کہ جو کردار اچھے ہوں گے وہ ضرور کروں گی۔ میں نے اپنے اوپر کسی کردار کی چھاپ نہیں لگائی کہ ”ایک تھی مثال“ میں جگنو

میں نے ناپا سے پڑھا ہے تو مجھے یہی کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام بہت کمر لئے تم اداکاری کی طرف آؤ، کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس میں کامیاب رہو گی، تب سوچا کہ کیوں ناقصت آزمائی جائے

اولیٰ لک کا کردار تھا تو ضروری نہیں کہ ایسا ہی کروں گی۔ ہر کردار کے جا تجربہ حاصل کروں گی اور تجربات ہی سے انسان سیکھتا ہے۔“

”اب تک آپ نے جتنے بھی کردار کئے جذباتی

اور رونے والے رے وفائی والے، کبھی کامیڈی

رول ملا تو؟“

”اگر کامیڈی رول ملا تو ضرور کروں گی کیونکہ مجھے کامیڈی کرنے کا بھی تجربہ ہے۔ ٹی وی پر نہیں بلکہ ٹیلیزیون اور ٹیلیزیون میں بھی کام میں نے راحت کالی کے ساتھ کیا ہے مثلاً بلی پیا اور دیا جان، آدھے ادھر سے اور ایک روٹی ڈرامہ۔ صبر پڑھ کر دل بھی کیا۔ تو یوں لگے کہ مجھ میں کامیڈی اداکاری کرنے کے جہاز بھی ہیں۔“

”آپ کی اداکاری میں ٹھہراؤ انہی لیجنڈ فنکاروں کی

وجہ سے ہے یا آپ کی اپنی صلاحیت ہے؟“

”انہی تو کوئی کسی کا نہیں ہے سوائے اللہ ان لیجنڈ فنکاروں سے جس نے سیکھا بہت ہے اور اپنے تمام سہمیزت میں سیکھتی ہوں اور وہی سہمیزت میرے لئے ذوق بال ہیں اور باقی سہمیزت گھر والوں کی تربیت ہے کیونکہ بولنا، اظہار، بیٹھنا، دوسروں کے ساتھ برتاؤ، اپنے سب بزرگوں اور ماں باپ کی تربیت اہلی ہے۔“

”کیا فلم کی طرف رجحان ہے؟“

”جی ہاں ہے اور سن کا دل نہیں چاہتا بڑی سیکرین پر آنے کا، مجھے ایک رو فلموں کی آفر آئی ہے مگر اس وقت مجھے پسند نہیں آیا اور اس کی بجائے کئی بہت جلدی نہیں ہے ابھی تو میں نے کام شروع کیا ہے اپنے کام میں مزہ لانا چاہتی ہوں۔ میں چنانچہ فلمیں اور پرانے ڈرامے دیکھ کر بھی بہت کچھ سیکھتی ہوں کیونکہ یہ بھی ہمارے لئے کلاسک کا درجہ رکھتے ہیں۔“

”رہا اب آپ بی بی اے آرزو ان مارکیٹنگ ہیں اور

اداکاری کی طرف آئی ہیں، دونوں فیلڈز میں

نمائیاں فرق ہے، بولو کیا مارکیٹنگ کو ٹیڑھیں نہیں بنانا

چاہتیں؟“

”اویسے تو میرے حساب سے دونوں فیلڈز کا ایک دوسرے سے تعلق بہت ضروری ہے اور ضروری نہیں کہ میں ہمیشہ اس فیلڈ میں رہوں، اگر پورے ہو گئی یا ہو بدل گیا تو فیلڈ بھی بدل سکتی ہوں۔ مجھے جرنلزم کی فیلڈ بھی اچھی لگتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ کبھی اس طرف آ جاؤں۔ میں نے ریپ پر بھی مائیکٹ نہیں کی لیکن میرا توجہ کہ 5 لاکھ 8 لاکھ ہے اس فیلڈ کے لئے بھی اچھا ہے تو ہوسکتا ہے کہ میں ریپ پر مائیکٹ کروں، تو میں کسی بھی وقت کچھ بھی کر سکتی ہوں اور شاید مارکیٹنگ کو بھی ٹیڑھیں بنالوں۔“

”فیکار کہتے ہیں کہ اس ایبلٹی میں وقت کی پابندی

نہیں ہے، کیوں؟“

”کیوں کا جواب تو میرے پاس نہیں ہے۔ شاید ہمارے یہاں یہی رحمان ہے کہ وقت پر آنے والوں کی قدر نہیں ہوتی، لیکن میں نے دیکھا ہے کہ کراچی میں کام بھی بہت تیزی سے ہو رہا ہے اور کام بھی بہت ہے تو وقت کی پابندی ہوئی جاتی ہے کہ ایک آدھ بج رہا ہے وقت کی کاپی پروڈیکٹ کے لئے معروف ہوتا ہے، البتہ لاہور میں کام بھی سست ہوتا ہے، وقت کی پابندی پر بھی رحمان نہیں دیا جاتا اور کسی حد تک پریوٹیٹیو کام بھی لگتا ہے۔ اس کے باوجود رول چاہتا ہے کہ کوئی اچھا پروڈیکٹ ملے اور تخلیقی صلاحیتوں کو اظہار کی زبان ملتی رہے۔ اچھے لگنے والے اور اچھے جہاز کو اسکرین پر پیش کرنے والے اور پھر ہم ایک ایم جی کر لیں اور رحمان اذہم کی دیا میں کوئی منظرہ ڈرامے چاہئیں یہی ہماری کامیابی ہوگی۔“

# ایرانی چھپری

## روبی جعفری

خونِ ہونے خندہ ہزار لے  
 ہے ہزار ہا ہونے ہزار لے  
 ہونے ہونے ہونے ہونے ہونے  
 لے لے لے لے لے لے لے لے  
 جو برق مگی تو ہے شامِ ہزار کا منظر  
 ہے کوئی نوحہ کتاں مان مگر لے  
 ہونے ہونے ہونے ہونے ہونے  
 ہے ہونے ہونے ہونے ہونے ہونے  
 ہے ہونے ہونے ہونے ہونے ہونے  
 ہے ہونے ہونے ہونے ہونے ہونے

## معصومہ شیرازی

تو تلواری کے سکول ہائے کے ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ایسے ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون

## شجافروز

ہون اپنے دل کو ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون  
 ہون ہون ہون ہون ہون ہون

READING Section



رُوحِ افزا

زندگی میں



اور کیا چاہیے!



Brands  
Award  
2014 - 2015



Roohafza.pk

READING  
Section



# چلے پربتوں کو چھو لیں

یہ ہیں پاکستان کی برف پوش چوٹیاں

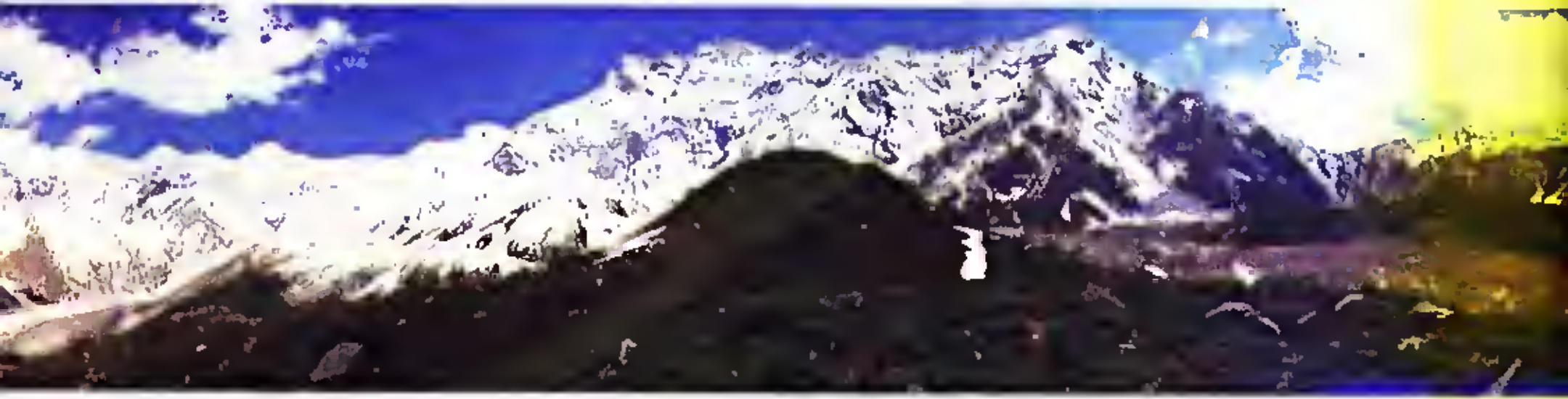
یہ حقیقت ہمارے لئے باعث فخر ہے کہ دنیا بھر میں سطح سمندر سے 22 ہزار فٹ کی بلندی پر کئی چوٹیاں پاکستان میں ہیں۔ بلند و بالا پہاڑی سلسلے کوہ قراقرم، ہمالیہ، ہندوکش کے عظیم برف پوش پہاڑ پاک سرزمین میں موجود ہیں۔ یہ چاروں پہاڑ پاکستان کی شان بڑھاتے ہیں۔ قراقرم رینج میں 26 ہزار 6 سو 53 فٹ بلند ناگا پربت کی سحر انگیز اور سلیپنگ بیوٹی کا جادو ہے تو دوسری طرف راکا پوشی کا ہزاروں ٹن برف سے ڈھکا وجود ہے جس کی ایک جھلک دیکھنے کے لئے دنیا کے کوہ پیما یہاں آتے ہیں۔ اسی طرح ہندوکش کے خوبصورت پہاڑی سلسلے میں تریچ میر کی 25 ہزار 230 فٹ بلندی ہے جس کے قہے کہانیاں مشہور ہیں۔ پھر سب سے بڑھ کر روئے زمین پر دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام K2 ہے جس کی فلک یوں چوٹی کی بلندی 28 ہزار 251 فٹ ہے۔ آئیے پاکستان کی پہچان ان چار برف پوش پہاڑوں کے واسطے میں کچھ وقت گزاریں...

## راکا پوشی

مقامی زبان میں راکا پوشی کا مطلب ہے برف میں لینا ہوا یہ دنیا کی ستائیسویں بلند ترین چوٹی ہے۔ شاہراہ قراقرم جسے KKH بھی کہا جاتا ہے چین کی دوستی کی ایک مثال ہے۔ 804 کلومیٹر طویل یہ سڑک دنیا کے ہزاروں علاقے میں اس طرح وجود میں آئی کہ آج کا شہر اپنی کے قدیم شہر پنجاب کے درختوں والے علاقے سے آنے لگی۔ گھٹت کے اہل ہنرہ کی بلندی شروع ہونے لگتی ہے۔ راکا پوشی کا برف سے ڈھکا پہاڑ آنکھیں چکا چوند کر دیتا ہے۔ اپنی گاؤں کے شیشے سے باہر نکلتے آگے ہے سارا آسمان بھی برف سے ڈھک آیا ہو۔ اس کے آس پاس کی چوٹیاں، ہند اور بادوں کے مرنغولے میں زرق برق لباس پہنے جھلساتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ سارا ماحول سانس روک لیتا ہے۔ جی چاہتا ہے قریبی پتھروں پر سجدہ ٹھکرا دیا گیا جائے جس نے پاکستان کو اس قدر خوبصورتی سے نوازا کہ اسے اس پہاڑی سلسلے کا بلندی کے اعتبار سے دنیا میں 12 واں نمبر ہے۔ اس کی کشش و خوبصورتی کا کوئی تانی شاید ہی موجود ہو۔ 1958ء میں مانگ وینک اسٹامینٹ نے پہلی بار انہیں سر کیا تھا۔



READING  
Section

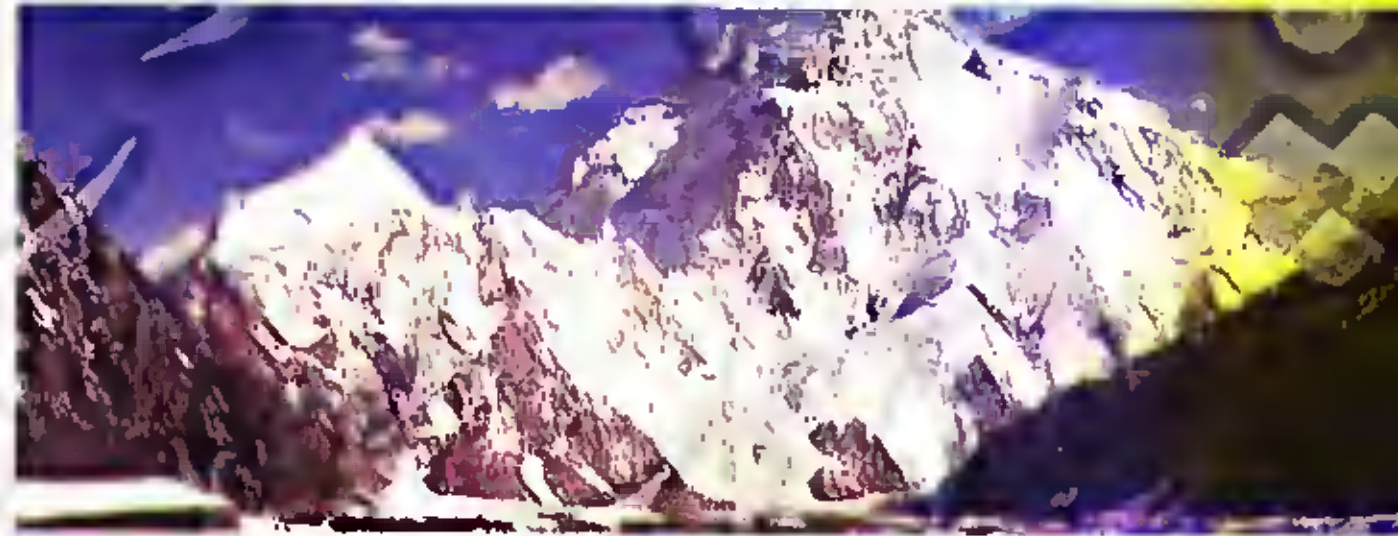


### ٹانگا پر بت

شاہزادہ قراقرم ہی نے ٹانگا پر بت ہے جسے گلزار ماؤنٹین بھی کہتے ہیں۔ راستے کوٹ ٹیلے کے پاس ایک ایسا چھوٹا ٹانگا ہے جہاں سے ٹانگا پر بت دیکھنا جاسکتا ہے۔ اسے سرحد کے سلسلہ 1895ء سے شروع ہوا تھا مگر کوئی کوہ پیما برطانوی توڑوں سے بنی نہ سکا۔ ٹانگا پر بت کا سب سے اچھا نظارہ "پریوں کی چراگاہ" سے کیا جاتا ہے۔ اسے

چروں والا پہاڑ بھی کہا گیا ہے۔ راستے کوٹ ٹیلے سے فیروز سید ڈکنگ کا راستہ بہت گھٹن ہے۔ اس پہاڑ کو Sleeping Beauty کا نام اس لئے دیا گیا کہ جہاز کی کھڑکی سے جہانمیں تو لگتا ہے بال بھرے کوئی دو تیز چو خواب ہو۔ جہاز کا سزا اسلام آباد سے ٹھیک ٹھیک کا بے حد پراسرار معلوم ہوتا ہے۔ اس پہاڑ کی کھٹش سے جہاز بھی ڈولنے لگتا ہے۔ 1952ء میں جرمن کوہ پیما ہرن ہول نے اس پہاڑ کو سر کیا اس سے ٹیلے کوئی کوہ پیما زندہ نہ بن سکا تھا۔ پاکستان 30 برس پہاڑی سلسلوں کے ہلے میں محلوٹا ہے۔ قراقرم، ہمالیہ اور

ہندو کش پاکستان کو چین، افغانستان اور روس سے جدا کرتے ہیں۔ یہاں آنے والے پیرنگی سیانہ تسلیم کرتے ہیں کہ پاکستان پہاڑوں کی ایک عظیم سلطنت ہے جہاں 7 ہزار میٹر بلند 30 سے زائد سر بلنگ پہاڑ کھڑے ہیں۔ اس کے علاوہ دنیا بھر میں 26 ہزار ٹن بلند صرف 14 چوٹیاں ہیں جن میں سے 5 پاکستان میں ہیں۔ یہی نہیں پاکستان کے بعض روئے اس قدر اونچے ہیں کہ یورپ کے بلند ترین پہاڑ ان کے قریب لگتے آتے مگر ہماری بد قسمتی ہے کہ ہم ان سے واقف نہیں۔



### کے ٹو

یہ پہاڑی سلسلہ اپنی سادگی اور خوبصورتی میں دیگر پہاڑوں سے ممتاز ہے مگر اس تک پہنچنا بہت ہی مشکل ہے۔ یہ دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام ہے جس کے لئے کوہ پیما کہتے ہیں کہ دنیا کے اول نمبر پہاڑ ڈاؤنٹ ایورسٹ پر چھنا کالی آسمان ہے مگر کے ٹو کے راستے انتہائی خوبصورت ہیں۔ اگست 1977ء میں پہلے پاکستانی اشراف انان نے جو دنیا کی اس بلند ترین جگہ پر اپنے قدم جمائے اس کا سبب بن گئے۔

### ترقی پیر

ترقی پیر کے علی صابری کا ارشاد ہے۔ یہ کھوار بان کا لفظ ہے۔ تیرال شہر میں داخل ہوتے ہی شاہی قلعے کے عقب میں برف پوش ترقی پیر کا نظارہ ساری عکس بناتا ہے۔ یوں تو سارا تیرال ہی دیکھنے کے لائق ہے اور یہ ساری مقامات سے بھرا ہوا ہے مگر ترقی پیر کے پاس تک پہنچنا خوش نصیب ہی ثابت ہوتے ہیں۔ پاک افغان اڈار پر واقع یہ چوٹی ہندو کش سلسلے کے سب سے بلند مقام ہے

ہے۔ اس پہاڑ پر 1951ء میں اردو کی ایک کوہ پیما کی ٹیم نکلنے میں کامیاب ہوئی تھی۔ ترقی پیر پاکستان کے چاروں پہاڑ اپنی خوبصورتی اور اونچائی کے لحاظ سے دنیا بھر میں ہماری پہچان ہیں۔ یہ پہاڑ جو دنیا بھر کے ٹیم جہاز کے لئے ایک انتہائی کشش رکھتے ہیں، کہا ہی سہا ہو کہ لوگ ان Camping Sites پر آلودگی نہ کیا کریں۔ گندگی کے ڈھیر لگے کر حوصلہ نہیں ہوتا کہ آگے بڑھا جائے۔ کوہ پیما کی اجازت اور سمجھیں فراہم کرتے ہوئے صفائی کی صورت حال پر بھی توجہ دینی ضروری ہے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ☆ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1





ایک پرانی غلطی

رہتے تھے۔ دیکھتے دیکھتے کئی منزلہ عمارتوں اور فلینوں کے کپڑے میں بدل گئے ہیں۔ بھونڈے فلینس، خراب میزبیاں اور بے تعلق نقشے بناتے وقت شاید یہ سوچا بھی نہیں گیا کہ یہ کیسے نظر آئیں گے، وہ کہاں سے آئے گی، وہ کہاں کہاں سے گزرتے گی، لوگ کیسے رہیں گے، مساتے کیسے لگے گا۔

یہاں مکان بیچنے والوں نے اپنے جانتے ہوئے مہنگے بیچا خریدنے والوں نے اپنے پیمانے کے مطابق کوزلوں کے دام ہی لگائے، پھر زمین، تین منزلہ اپارٹمنٹ بلاک کی اجازت لے کر پچو، چو، آٹھ، آٹھ منزلہ عمارتیں بنا ڈالی گئیں۔ شہر میں تو آبادکاروں کی ایک زبردست مانیگا کم کر رہی ہے۔ رہائشی پانوں پر تھارتی عمارتیں بن جاتی ہیں۔ نقشہ کچھ پاس ہوتا ہے، بنانے والے کچھ اور بنا ڈالتے ہیں۔ سب طرف سے چلتا ہے اور سب شمال ہیں، مہو پائی حکومت سے لے کر شہری حکومت تک۔

اب جو شکل ہے محل عمارتوں میں سب ٹار لوگ رہنے کے لئے آ گئے ہیں۔ جہاں پر خوبصورت بیٹھکے کے ساتھ ان کا تصور تھا، درست تھا، پودے، پتھر اور پھولوں کی بہادھی وہاں فلینس میں کئے گئے، جنہوں کو بے کئی بائیوں میں قید کر دیا گیا ہے، یہ کھڑکی، دروازے، روشنی، پائپوں کو ان لوہے کی جالوں میں پھنسا دیا گیا ہے۔ اب ان بائیوں کے اوپر سوکھنے کے لئے بیٹھکے ہوئے کپڑے لگا دیئے جاتے ہیں۔ ان فلینوں میں رہنے والوں کو شہری زندگی کے بنیادی اصول تک نہیں پتہ۔ کھڑکی، کوزے کے ذریعہ پانی کی دھکیں اور پائپوں کے جاننا کھانا ہے، جہالت، لاعلمی اور بے بسی کی خبریں دے رہے ہوتے ہیں۔ یہ حشر ہوتا ہے اس شرف آبادیہ آبادیہ آبادیہ کے بناتے کا جہاں ساہوکار رہتی تھی۔

اس دن کھڑکی کچھ کر میں داخل ہوئی تھی کہ ایک مشورہ دینے تک میں جانا تھا۔ عمر دوسرے دن تک میں دوبارہ اس کے کھڑکی سے ڈرامہ کر اپنی گاڑی سیت کھڑا ہوا تھا۔ سورج سے مساتے آٹھ بجے کا وقت تھا۔ آتے جاتے لوگ کچھ کھڑکی سے تھے، کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوا کہ میں اپنی ہر شے بیٹھا اس گھر سے نکلنے والی لڑکی کا انتظار کر رہا ہوں۔ پہلے تو میں اخبار پڑھتا رہتا، پھر اخبار کی خاص خاص چیزیں پڑھتا اور اس کو گاڑی سے اتار کر کھلتا اور پھر آواز کے روٹی کی جہت میں آتے جاتے کسی اخبار والے سے ایک اور اخبار بھی لے آؤں۔ میں کچھ اس طرح سے کیا کہ وہ کمر نظر سے ناگھل ہوا۔ راستے میں ہی کچھ ساتھیوں پر جا رہا تھا، ان کی اور اتوار لے کر میں، انہیں گاڑی میں بیٹھا ہی تھا کہ ساہوکار کا گھر کا گیت کھانا، ساہوکار کے ارد گردی گیت سے نکال کر پھر آئے اور وہ گیت کو بند کر کے گاڑی میں ان کے ساتھ بیٹھا گیا۔ نئے شہر انہیں میں سے ہی رکھنے کے وہ اپنے کے ساتھ وہ مجھے پہلے دن سے بھی زیادہ دیکھتی تھی۔ میرا مقصد پورا ہوا تھا، میں اسے ایک دفعہ پھر نور سے نظر پھرے، دیکھنا چاہتا تھا اور اتار کر میرے خیالوں میں بتلتی رہی اب تو مجھے صرف ڈرامہ کرنا تھا اور اس ٹیبل سے پہلے میں اسے سنا سکتا تھا، لیکن پھر اتار کر میری تانی گئی تھی کہ جو صورت میں خوبصورت نظر آتی ہے اور حقیقت میں خوبصورت ہوتی ہے اور جو صورت میں خوبصورت نہیں ہے، وہ بدلتی ہوتی ہے۔ نہ ہائے اس میں کتنی حقیقت ہے لیکن کتنی بات یہ تھی کہ ساہوکار کو بھی خوبصورت تھی اور شاہوکار بھی حسین۔

اسی شام میں نے اپنی خواہش کا اظہار اپنی بہن اور ماں باپ سے کر دیا۔ میری

کہم ہوا اس کے بعد میں صرف اندر اور مل رہا تھا، پھل رہا تھا۔ یہ سوچ سوچ کر کہ مجھ سے ناگھل میں کیا ہو گیا۔ میرے خرد اور اس سے نفی ہوئی دیوار اور ریت کی طرح ڈھکی تھی۔

تیس سال پہلے میں نے ساہوکار کو طریقہ روایہ ایک۔ جب وہ اپنے ڈرامہ کے ساتھ تیار ہو چلتی ہوئی جوتے کی دکان سے نکلتی تھی۔ میں نکلے تاکہ چائیزہ ریسٹورنٹ میں پہرے کا کھانا کھا کر آؤں اور اپنی گاڑی اسٹارٹ کر کے سکرینٹ ساہوکار ہاتھ اس نے تو مجھے نہیں دیکھا مگر میں اسے دیکھتا ہی چلا گیا۔ کسی چیز کی کئی نہیں تھی اس میں۔ میں نے تصور خواہوں اور خیالوں میں جو لڑکی بسائی ہوئی تھی یہ، نہیں تھی۔

اس کی گاڑی میری گاڑی سے ڈرامہ کے پارک میں بیٹھے ہی اس کے ڈرامہ پور نے گاڑی اسٹارٹ کی اور آگے چلا اور جیسے ہی میں نے اپنی گاڑی اس کے پیچھے ڈال دی، پھر سوچے پیچھے اسے اسٹارٹ کر۔

دونوں وقتوں سے شبید طبع پر واقع میڈیٹی کینا اپنا دل کے پاس سے گزرتے ہوئے بیٹھا ہوا، کئی پورگی سے شرف آبادی کی طرف حرا کر رہی تھی کہ خوبصورت سے بیٹھ کر رک گئی تھی۔ میں نے بھی گاڑی اس کی گاڑی سے ڈرامہ پیچھے کھڑکی کر دی۔ وہ اندر کھول کر، واپس میری آنکھوں میں حیرتی ہوئی وہ چہرے سے کالے گرت کے چہرے کے اندر سے کھول کر اپنے گھر میں داخل ہو گئی تھی۔

تیس تیس سالوں پہلے، اسٹارٹ آبادیہ پائی عمارتوں میں بلڈروں کی گھر کھائی۔ پیسے کے لالچ نے اب چوری سوسائٹی کو چور کر کے رکھ دیا ہے۔ خوبصورت بننے ہوئے رہائشی مکانات جہاں چارے آٹھ لوگ سہولت سے

میں نے ساہوکار کو نور سے دیکھا۔ کتنی ہوتی تھی وہ میری کی طرح مہموم لگ رہی تھی۔ اس کے چہرے پر جھکن کے ساتھ ساتھ آہٹ میں لڑنے کا المیہ لگتا تھا۔ وہ بے بسی، بے ہوش، بے خبر ہو رہی تھی۔ وہ اپنا اپنا ہاتھ الٹے الٹے گہری نیند میں نہ جانتے کئی خوابوں کی کھڑکی میں کھولی ہوئی تھی۔

تھکا ہوا تو میں بھی قرا کر ایک بات ہوئی تھی جس نے میرے نیند آزادی۔ ہر بار میرے دل پر کچھ کے سے لگتے اور ذہن ماؤف ہوا جاتا تھا۔ کتنی کامیاب زندگی تھی میری۔ خوبصورت سمجھنا، اسیر ہاں باپ کی بیٹی جو میری بیٹی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب ساجز۔ کیا کئی تھی میری زندگی میں ایک بھر جو کامیاب زندگی گزارتی تھی میں نے۔ مگر آج جو کچھ ہوا اور جیسے ہوا اس نے جیسے میرے دل کو کھڑے کھڑے اور بزدلیہ کر دیا۔ میں لٹ گیا اور فیلڈ ایسی تاب ہوئی کہ لگتا تھا کہ اب کبھی بھی نہیں سو پائوں گا۔ کیا تھا یہ احساس نہ دوست، پھر صدیوں لگاتار سال کے بعد۔

میں نے ساہوکار کو نور سے دیکھا، مہموم سا پھر وہاں میری بھی اس میں غصہ کی جاہت تھی۔ سوئے ہوئے ہوتے اور ساتھ اسے تاک کا انتظار ایسا تھا کہ آدھی پائیں ہو جاتے۔ کوئی چیز تھی کہ میں اس کو دیکھنے کے بعد کسی کی طرف نظر اٹھا کر دیکھ نہیں سکتا۔ میرے دل نے کہا کہ اس کے سر ہائے بیٹھ جاؤں اپنے ہاتھوں سے اس کے گھر سے سوئے ہالوں کو ستواروں، اس کی چکوں کو پیادوں اور کتنی ہی ایسی۔ نہ میں ساتھ میں سالوں میں ایک دن بھی نہیں گزارا تھا جب میں نے اس سے محبت نہیں کی تھی۔ اسے نہیں پایا تھا ایک لمحہ بھی ایسا نہیں تھا کہ جب وہ میرے ساتھ نہیں تھی اور ایک دن میں مجھے احساس نہیں ہوا کہ میں اسے کبھی کوئی دیکھوںے تمنا ہوں، تکلیف پہنچا سکتا ہوں۔ مگر آج جو

کمر میں کیا تھا۔ رات گئے تک بائیں ہوتی ہیں۔ اس کی بہن سے، اس کے بھائی سے، اس کے ماں باپ سے، وقت بڑی سے اٹتا چلا گیا تھا۔ سادہ کے نور ابد اس قسم کی باتوں، باتوں کا اہلا ہوتا ہے، نئے رشتے بنتے ہیں کہ ان کی بنیادیں رگی جاری ہوتی ہیں۔ نئی امیدیں ہوتی ہیں، نئے چراغ جلتے ہیں، ایک طرف کا لطیف احساس ہوتا ہے۔

شاہد بات کے کیارہ بچے تھے جب ہم اٹھنے لگے تو چلتے چلتے ساہدہ کے ابو نے کہا تھا کہ آج رات جاؤ بیٹی، دونوں ہی رگ جاؤ گئے چلے جاؤ۔ بیٹی شکل سے مات ہوگی تمہارے بنا رہنے کی۔ مجھے ان کا دھندلا دھندلا سامہن ہان پھریا ہے اور یہ بھی یاد ہے کہ بس لے گیا سوچا اور کیا کیا تھا۔

ساہدہ نے میری طرف دیکھا اور اس وقت تو مجھے میرے اندر آگ لگ گئی نہ جانے کیوں؟ اور اس سے پہلے کہ کوئی اور بات ہوتی میں نے فوراً ہی کہہ دیا کہ نہیں ہم دونوں کو ابھی گھر جانا ہے۔ مجھے اب احساس ہوتا ہے کہ بہت سخت اور خشک رویہ تھا میرا۔ جس نے کسی کا کوئی بھی لفظ نہیں کیا اور ہم گھر چلے آئے تھے۔ پھر بھی بھی ایسا نہیں ہوا کہ بڑے میاں نے ہمیں رات کو روک لکے کی کوشش کی ہو۔

ہمارے بچے ہونے، دو بیٹے ایک بیٹی، وقت لگتا گیا، سب بڑے ہوتے گئے، میرے ابو کا انتقال ہو گیا، ساہدہ کے ابو بھی دہلا سے چلے گئے لیکن چنے سالوں بھی وہ زندہ رہے مجھے ان کی آنکھوں میں ساہدہ کی محبت کی شمع جلتی نظر آتی رہی۔ شاہدہ کوئی دن ایسا نہیں ہوا کہ سب وہ دونوں پر اس سے بات نہیں کرتے ہوں گے۔ ایک خاص قسم کا رشتہ تھا باپ بیٹی کے درمیان۔ ایسا ہی ہوتا ہے ہمارے گھرانے میں۔ لگتا ہے کہ بیٹیاں ماؤں سے قریب ہوتی ہیں۔ ان سے دو ہر طرح کی بات کر لیتی ہیں۔ ایک طرح سے درست، واژہ اور ہوتی ہیں ان کی۔ مگر بیٹیوں کا اپنے اباؤں سے بھی ایک رشتہ ہوتا ہے بہت لگنے والی لگ۔ شاہدہ انہیں اللہ میں بیان کرنا ممکن نہ ہو۔ اسے صرف محسوس کیا جا سکتا ہے جیسے ساہدہ اور ساہدہ کے ابو کے درمیان تھا۔

ستائیس سالوں کے بعد میری بیٹی کی شادی ہوئی اور رخصت ہوئی اور آج شادی کے آٹھویں دن ہمارے گھر آئی تھی۔ میری بیٹی میرے اور ساہدہ کی محبت کی پہلی نشانی، خاص طور پر مجھ سے ملنے آئی تھی۔ چار گھنٹے کے کپ سب کے بعد سب دو جانے لگی تو بے اختیار میں کہہ بیٹھا کہ بیٹی آج کی رات صبر جاؤ کل چلی جاؤ۔ میں تو چھوڑ دوں گا نہیں۔

"مگر بابا مجھے ہانا ہوا"۔ اس نے راتیں کی طرف دیکھتے ہوئے آہستہ سے کہا تھا۔

ستائیس سال ایک سینڈ میں میرے سامنے سے گزر گئے۔ ساہدہ کا اوپر امید پھر اس کے والد کے محبت بھرے چہرے نے خواہش کی چا اور میرا کھانسی سے منع کر دیا۔ ساہدہ کی بیٹی اور ساہدہ کے ابا کی خاموشی میرے سینے میں خنجر کی طرح اندر تک گھسی چلی گئی۔ یہ تو میں نے سوچا بھی نہیں تھا۔ بجلی کی دھار سے تیز تھماؤں کے ساتھ اور تصویر بھرے ذہن میں گرجتی کوئی تھی۔

آج دو دہرے سامنے ہستہ سہ سہ سوئی اولی تھی جس پرانی کمرچین سے اور میں نے چھن تھا اور مجھ میں ۹۷ تھی جس کو ستائیس سال پرانی فلسفی کی معافی مانگ سکوں۔

کئی ہے نہ بیٹی۔ ہمیں انہوں نے ہتھے ہوئے کہا۔

مجھے شہ آ یا۔ حقیقتات گمراہ تو ان کی ذمہ داری تھی اور ان کا حق بھی، کوئی اپنی بیٹی کی سادہ بنیادیں سوچے کبھی اور حقیقتات کے کیسے کر سکتا ہے۔ مگر میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں نے سوچا بھی نہیں تھا کہ کوئی مجھے روک سکتا ہے، کچھ اس قسم کا پھر وہ تھا میں۔ اور کچھ ایسی اناجھی میری۔ کچھ یا لفظ میں ایسا ہی تھا۔

سایا ان کی وجہ یہ ہو کہ میں کم عمری میں ہی پے اور پے کئی کامیابیاں حاصل کرنا ہوا اپنے ابا جان کے چھونے سے کا وہاں کو بہت تیزی سے اوپر لے گیا تھا۔ بے شمار خاندانوں کے لوگ اپنی بیٹیوں کی شادی مجھ سے کر آچکے تھے۔ دفتر میں بھی اور دفتر کے باہر بھی۔ کتنے والدین نے اپنی ان خواہش کا اظہار میرے ابا اور اماں جان سے کیا تھا۔ ایسا بھی ہوا تھا کہ کئی قبول صورت لڑکیاں خود ہی راستے میں آگئیں، اپنی پسند یہی کہ اظہار بھی کیا مگر یہ بات یہ ہے کہ کوئی بھی اتنی نہیں گئی، کوئی بھی گلے نہیں ہوتی اور اب سب یہ لڑکی گلے ہوئی تو بڑے میاں نے مسائل کمزے کر دیے تھے۔

زندگی میں پہلی دفعہ میں پریشان اور زندگی میں پہلی دفعہ ہوا وہی مجھے ہرانا

تمہکا ہوا تو میں بھی تھا مگر ایک بات ہوئی تھی جس نے میری نیند اڑا دی۔ بارہا میرے دل پر کچھ کے سے لگتے اور ذہن ماؤں ہوا جاتا تھا۔ کتنی کامیاب زندگی تھی میری۔ خوبصورت سکھڑ، امیر ماں باپ کی بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب تاجر۔ کیا کی تھی میری زندگی میں ایک بھر پور کامیاب زندگی گزارتی تھی میں نے۔

اور او ساہدہ کے ابو تھے۔ کتنے کیا ہیں اپنے آپ کو؟ میرے دل میں کئی باروں نے غم لیا میں ہر صورت اسے حاصل کرنا چاہتا تھا۔ مجھے لگتا تھا کہ ساہدہ کے بغیر میری زندگی مشق ہو جائے گی، مجھے وہ اچھی لگی تھی اور مجھے اس سے ہی شادی کر لینی تھی۔

ایک دن دو بہرت ابو سے ملنے آگئے آفس بھی چلے آئے، نہ جانے بڑھوں کے درمیان کیا بات بہت ہوئی کتنے بھر بک کہ دونوں کے بعد ان کے گھر سے رشتے کی لہولی کا پتلا آ گیا۔

ہم لوگوں کی خوشی اپنی جگہ اطراف میں میرے کمر والوں نے زور اور سے شادی کی تیاری شروع کی۔ مجھے حیرت اس بات پر تھی کہ بڑے میاں نے مجھ سے کوئی بات نہ کی اور نہ ہی مجھ سے ملے، اس میں بھی مجھے ہلکے عذری کا سا احساس ہوا، نہ جانے کیوں۔

پھر ہماری شادی ہوئی۔ ساہدہ کو پہلی دن سے ہی وجہی بنا کر رکھا میں نے۔ اسے چاہا دل سے اور اسے حاصل کرنے کے بعد ایک دن کے لیے بھی اپنے سے جدا نہ کرنے کی قسمیں کھائیں۔ وہ تو بھی ایسی۔

مجھے یاد ہے کہ شادی کے ساتویں آٹھویں دن میں ساہدہ کے ساتھ اس کے

ماں اور اسی تیار ہوئی تھیں کہ آٹھ بجے میں نے سادہ کے لئے ہاں تو کرونی کہ وہ گھر و گھر والوں کے اصرار کے مجھے کوئی لڑکی پسند ہی نہیں آتی تھی۔ جب کوئی نہیں تھی میں یہ یاد کہ کسی نے گلے نہیں کیا۔

شادی میں تمہارا مسئلہ ضرور ہوا جس کی مجھے امید نہیں تھی۔

ابو یہ کہ جب میری ماں اور دوڑوں سٹینس ساہدہ کے گھر مٹانی لے کر اور پیغام لے کر پہنچیں تو ہمیں امید تھی کہ وہ لوگ نو وانی ہاں کر دیں گے۔ صرف اسی سے تھا کہ اگر اس کی معافی ہوئی ہوگی یا اگر کسی سے نکاح ہو چکا ہوگا تو ہم لوگ کیا کریں گے۔ یہ سوچنا ضروری تھا کیونکہ خوبصورت لڑکیوں کی شادی فوراً ہی ہو جاتی ہے اور رشتے آتا شروع ہو جاتے ہیں اور ماں باپ کی بھی کوشش ہوتی ہے کہ لڑکیاں سسرال چلی جائیں، چاہے تعلیم ہی پھوڑنا پڑے۔ کون انکار کرتا ہے۔ یہ میں نے سوچا ضرور تھا کہ ماں سے اس کے نہیں سوچ سکا تھا اور امید بنی تھی کہ اس کا رشتہ وغیرہ کیسے نہیں لگا ہوگا۔ خوش قسمتی سے ایسا ہی تھا۔ اس کے دو رشتے ضرور آئے مگر ان کے گھر والوں نے کسی کو بھی ہاں نہیں کیا تھا۔ شاہدہ میری قسمت اچھی تھی۔

میرے گھر والوں کو ساہدہ کے گھر میں عزت دینی تھی، اس کی ایک بہت اچھے طریقے سے ملیں گے نہ جانے کیوں ان کے ابو کا رویہ کچھ، باہر دوستانہ نہیں تھا۔ اس وقت مجھے یہ سب کچھ بہت برا لگا۔ انہوں نے میرے بارے میں بہت سارے ضروری غیر ضروری سوالات کر ڈالے۔ باہی کی بات سے مجھے اندازہ ہوا کہ شاہدہ وہاں سے دو رشتے کے پیغام، کچھ زیادہ خوش نہیں تھے۔ باہی نے کہا کہ اگر باپ ہی، اسی نہیں ہوگا تو رشتہ منظور کیا جائے؟ مشکل ہو جائے گا۔

اس وقت مجھے بڑھے پر غصہ بہت آیا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے دل میں سوچا کہ شرافت کا زائد ہی نہیں ہے میں نے کوئی مشق نہیں لڑا۔ اب جو ضروری چاہ کر ساہدہ پر راد چلتے دور سے نہیں ڈالے، اس کی کسی بیٹی کے بھائی کو کتنی تر کے اس تک پہنچا نہیں، تمہا لگے کی باہر نہیں کی، نکلے باہر سے اسے بہا یا نہیں، پھلایا نہیں، یہ سب کچھ اس زمانے کے سرچہ طریقے تھے۔ یہی تو ہے جسے لڑکے مگر میرے پاس اس قسم کے طریقوں کے لئے نہ وقت تھا اور نہ ہی میں نے اس طرف کی کوئی توجہ نہ ہندی کی تھی۔ مجھے یہ بھی پتہ تھا کہ میں اچھی شکل و صورت کا مالک، اچھے اطوار والا بندہ ہوں۔ لڑکیوں کے لئے میں کچھ کوشش بھی رکھتا تھا۔ تعلیم پانڈ تھا اور سب سے بڑی بات یہ کہ بالی و معاشی طور پر خوشحال بھی تھا۔ یہ بات میری سمجھ سے باہر تھی کہ میں انہیں قابل قبول کیوں نہیں۔ میرا غصہ نہ جاتا تو نہیں تھا۔

میرا خیال تھا کہ میرا رشتہ خنجر ہی دو لوگ نہیں ہو جائیں گے۔ کیا کی تھی مجھ میں، نو وانی راضی ہو جائیں گے اور چہٹ کھنٹی پت بنا دیا جیسا سستا ہوگا۔ شاہدہ میں اپنے آپ کو کچھ زیادہ ہی اہمیت دے رہا ہوں کا کہ، ایسا بھی نہیں ہونا چاہئے تھا کہ جیسے میری کوئی اہمیت تھی نہیں ہے۔ حالات دو انہماک پر میری کوئی گرفت تھی نہ او کوئی اختیار۔ بڑے میاں کا اپنا وارٹ تھا۔ میری بہنوں نے بنا ہا کہ ساہدہ کی اتنی کاروبار ہوا تو نہ ہے مگر ساہدہ کے ابو کے راجے نے کافی ماہوں کہا تھا۔

بچتے بھر کے انتظار کے بعد میری بہن نے ساہدہ کی انی سے فون پر بات کی تو انہوں نے بنا ہا کہ ابھی تک دو لوگ کچھ فیصلے نہیں کر پائے ہیں اور ساہدہ کے ابو نے اسے میں حقیقتات کر رہے ہیں، معلومات جمع کر رہے ہیں، باتوں

# رنگارنگ تقریبات کا احوال



## ویمن آن ویلز، آمدورفت کی آسانی کا منصوبہ

صوبہ پنجاب کی حکومت نے گذشتہ برس نومبر میں Women on wheels کے نام سے اس منصوبے کا آغاز کیا تھا جس میں خواتین نے دلچسپی ظاہر کی تھی۔ منصوبے کا مقصد خواتین کی سفری سہولتوں میں آسانی پیدا کرنا ہے کہ وہ تعلیم یا ملازمت آسانی سے جاری رکھ سکیں اور معاشی خود مختاری کی منزل تک پہنچ سکیں۔ پہلے مرحلے میں لاہور کی 150 خواتین کے گروپس میں واقع ڈراما ٹیک اسکول میں میڈیا ٹیکنگ چلائے گئے ہیں۔ منصوبے کے نگران سلمان صوفی نے بتایا کہ ہم نے نومبر میں ٹیسٹ ایک ہیج پر یہ پوسٹ لگائی کہ جو خواتین موٹر سائیکل چلانے میں دلچسپی رکھتی ہوں اس کی باقاعدہ تربیت حاصل کرنے کے لئے رابطہ کریں۔ چند ہی دنوں میں چوبیس خواتین نے ان سے رابطہ کر لیا۔ ان خواتین کو انٹر نیشنل ڈرائیونگ سروس فراہم کرنے جارہے ہیں۔ گذشتہ دو ماہ روڈ پر خواتین نے موٹر سائیکل ریلی لگائی اور اصل یہ پہلے مرحلے میں تربیت مکمل کر لینے والی خواتین کا جشن تھا۔ وزیر اعلیٰ پنجاب شہباز شریف کی ہدایت پر ان مطالبات اور خواتین کو گاڑی رکھنے کی اسکیم پر قراردادیں اور اس کا آغاز خواتین کے عالمی دن سے ہوا۔ شہری حلقوں نے کراچی میں بھی ایسے منصوبوں کی ضرورت کا اظہار کیا ہے۔ کراچی میٹرو پولیٹن شہر ہے۔ خواتین کے ساتھ کامیابیوں میں مرد، ماسٹر اور کنڈیکٹر جو ملوک کرتے ہیں اس کا اظہار لفظوں میں نہیں کیا جاسکتا۔ ہم اس ضمن میں خاندان کی طرف سے اجازت اور سہولت دینا ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ہر سال اب ایک پوری نسل کی طرف نظر اور زندگی گزارنے کا اندازہ پھیلے 20 برسوں سے ٹھنک ہوتا جا رہا ہے۔

## کراچی ادبی میلہ آکسفورڈ کی فقید المصال کا میانی

شہر قائد میں ساتویں کراچی ادبی میلے کے دوسرے روز 31 ستمبر ہوئے اور 7 کتابوں کی رونمایی ہوئی۔ ادبی میلے میں پاکستان، بھارت، امریکہ، برطانیہ، جرمنی، فرانس، بنگلہ دیش اور اٹلی سمیت دیگر ممالک کے ادیب و شعراء اور دانشوروں نے شرکت کی۔ ادبی میلے میں مہمان خصوصی ڈاکٹر اورنگزیب شاکر، اردو اور انگریزی شاعر سے، داستان گوئی، کتابوں کی رونمایی، پرفارمنگ آرٹ، پوسٹرز کی نمائش، ہوم سٹیج، قلم، ادبی ایوارڈ اور فی لہجہ یہ مزاج کے علاوہ بچوں کے لئے آرٹ سیشن میں شرکا کا ہجوم رہا۔ دوسرے روز میلے میں مولانا ابوالخیر کی شاعری سے دن کا آغاز ہوا۔ اس سیشن میں فہمیدہ ریاض، امرتھندھ اور ہادی میاں نے مولانا کی شاعری پر سیر حاصل بحث کی۔ شہین عبید چٹانے کے حوالے سے ایک سیشن وی آئی آر لیڈی کے عنوان سے ہوا جس میں عمیر عزیز، سید اور شہین نے حاضرین کے سوالات کے جوابات دیے۔ شہین نے خیال ظاہر کیا کہ ہم آئندہ بھی ادب، ثقافت اور علم کے ذریعے دنیا بھر میں اپنا سانس اٹھانے اور آواز کر سکتے ہیں جس طرح ہماری چند فلموں نے ایسا کام کر دکھایا ہے۔ پاکستانی سینما اسٹریٹنگس بیک کے عنوان سے سیشن میں نریدہ پری، مینوگور، ثانیہ سید اور شہناز عزیز نے گفتگو کی۔ امینہ بیگم سید اور مستنصر حسین تارڑ نے سفر اور کوئی کے موضوع پر گفتگو کی۔ مزاج نگار شاعر نور مسعود کے ساتھ ایک شام کا اہتمام کیا گیا۔ سکرابٹ بہتر وہ اس کے موضوع پر کامیابین سعد ہارون اور شہینہ ران اور زما کے مابین دلچسپ گفتگو کا تبادلہ دیکھنے کو ملا۔ فریڈیک 3 روزہ اس ادبی میلے کی باورگشت پر رانا کوثر نے کے بعد بھی سنائی دے رہی ہے۔



## Karachi Eat دوسرا رنگارنگ فوڈ میلہ

کراچی میں 11 ویں روز کی سورتھالی جوں ہی بہتر ہوتی ہے، امن اور خوشی کے ستارہ چہروں پر مسکان لانے کے بہانے و حوصلے لیتے ہیں اور اچھا ہی کرتے ہیں کہ ہر سال Karachi Eat کے مقابلے شاندار فوڈ میلہ منعقد کرتے ہیں جس میں خالص پاکستانی دستکاروں، کھانوں، نئے فوڈ چیمز کو عالمی سطح پر متعارف ہونے اور کاروبار کو وسعت دینے کا موقع ملتا ہے۔ اس سال بھی یہاں شاندار مقابلوں کا انعقاد ہوا۔ رنگ اور دیکھنے کی خصوصیت پاکستانی ثقافت دیکھی اور جدید کھانوں کے اسٹانڈ اور بچوں و بڑوں کی دلچسپی کا سامان موجود تھا۔ داخلہ ٹکٹ 250 روپے پر بھی خواتین نے کم سے کم اعتراض کیا۔ انتظامیہ نے اسے روایتی بنا ہزار سے بھی تعبیر دی۔ بہار آتے ہی ایک چمب باغ میں گل داؤدی کی نمائش اور دوسری جانب یہ رنگارنگ فوڈ میلہ ایل کراچی کو توں یاد رہے گا۔



## خالص فوڈ مارکیٹ نامیاتی اشیاء کا خوبصورت ڈسپلے

خالص فوڈ مارکیٹ کے پلیٹ فارم سے ہر ماہ روزانہ ہونے والی مختلف مہینوں پر نامیاتی اشیاء کی نمائش کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ گذشتہ ہفتے راکل پام لاہور میں کھانے پکانے، میزیوں، پالتو جانوروں، مشا، مرغی، شیر اور بچروں کے ساتھ ساتھ بیکٹ سے متعلق اشیاء کے اسٹانڈ لگائے گئے۔ لاہور کے طبقہ اعلیٰ کے ساتھ ساتھ اب متوسط طبقے کی خواتین میں بھی نامیاتی غذاؤں اور صحت بخش طرز زندگی کا شعور بڑھتا جا رہا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ خالص فوڈ مارکیٹ میں گھر گھر کے کاروباروں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس بار ہاتھوں کے ہنر کاری کے جو ہرگز بچوں پر تیار کیے جانے والے کپڑے کی شکل میں بھی دکھائی دیے۔

READING Section

www.paksociety.com

Your Beautiful Dreams Come True

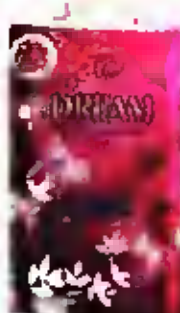
# Faiza

BEAUTY CREAM

- ◀ چہرے کے داغ و جھبھ مٹائے
- ◀ کیل چھائیاں دور کرے
- ◀ رنگت نکھارے



Poonia Brothers (Pak)TM 223190



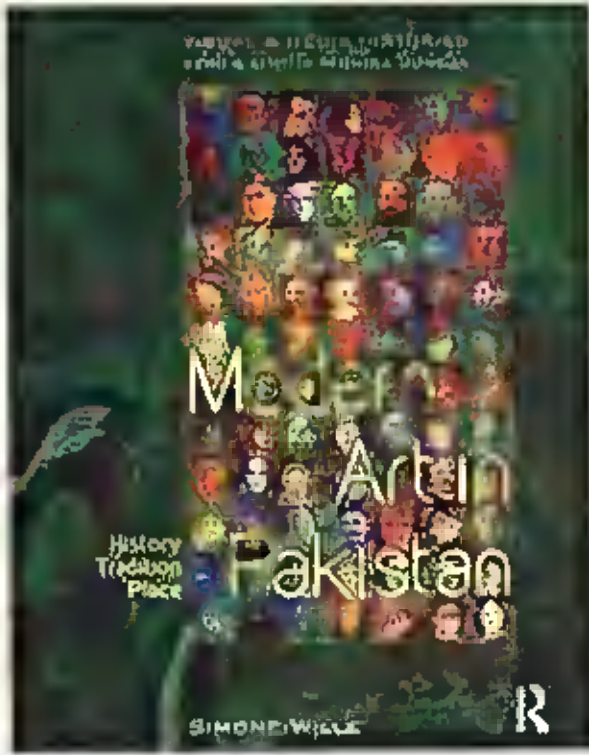
Approved by  
**PCSIR**



READING  
Section



BOOKS



Modern Art in Pakistan History, Tradition, Place

مصنف: سائمن ویلے

صفحات: 144

ناشر: روٹ لیج، بھارت

دہائی پاکستانی مصوری کی بڑی غیر منقسم بلند ہونے اور جنوبی ایشیائی ثقافت سے وابستہ ہیں۔ بھارت کی اویسہ سائمن نے بعد مغلہ میں مسلمان مصوروں اور خطاطی سے متعلق روایات کے تذکرے میں جن پاکستانی مصوروں کی تخلیقات کو شامل کیا ہے ان میں مرحوم ظہیر اللغات شامل ہیں۔ پاکستان میں ماڈرن مصوری کے خالق شاکر علی سے لے کر ظہور اللغات تک کئی سو مصوروں کے فنون اور اسلوب کا تذکرہ جس کیرائی اور کیرائی سے سائمن نے کیا ہے وہ اپنی ذہنیت کی دستاویزی حیثیت رکھتا ہے۔ اس تصنیف میں ماہر کے متعدد ہرچ اور مصوری کے ساتھ کی ڈراماٹکس کی ہیں۔ انہی کی تخلیقی کاوشوں سے انہیں پاکستانی ثقافت اور مصوری کی تحریکوں کو دیکھنے میں مدد ملی۔ پاکستانی مصوری پر مغربی تحریکوں کے اثرات کا حوالہ بھی جامع انداز میں کیا گیا ہے۔ اس کتاب کے ساتھ ساتھ ہمیں فکر کرنا چاہئے کہ مغربی یا غیر مغربی اثرات کو ماہر نے مصوروں کے بارے میں تاریخی دستاویزات، مباحث و اشاعت میں گونا گوں دلچسپی سے لے کر ہیں، ناچار انہیں پیشکش کاغذ آف آف آف اور جناب یو یو یو کے شعبہ مصوری کے ساتھ وہ اور نہیں کی مہیا کر رہے ہیں۔ تصنیف کے لئے اہمیت رکھتی ہیں۔ کتاب پڑھنے اور اسلاف کے فنون سے اہمیت حاصل کرنے کا نام مصورت تجربہ رکھتا ہے۔

ناراض

کاسٹ: فیصل قریشی، سارہ خان، فہد احمد، مرزا براہیم اور جوہرہ عباسی  
پیکش: اے آر وائی ڈیجیٹل



ڈرامہ سیریلز اور خاص کہ دوپہ کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان کے ہوسومات خاصے دروایی ہوتے ہیں۔ وہی ساس بہو کے ٹکڑے یا پھر اوپر تھے تے بچوں کی آپس کی ٹیٹا نمہ پال اور ٹیٹا نمہ پال اس سیریل میں مہلک بیماری کے بعد کسی خاندان میں ایسے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں ان کا حوالہ دیا گیا ہے۔ حسن علی ڈرامے کے خالق ہیں اور یہ وہی آسٹی ہیں جنہوں نے پاکستانی فلم راکٹ نمبر 1 اسکرپٹ لکھا تھا۔ خوف بگڑائی کی کہانیاں میں سارہ خان اور فیصل قریشی سے بھرپور اداکاری متوقع تھی لہذا ناظرین نے ان سیریل کو خصوصی دلچسپی سے دیکھا اور اب تک ہزاروں ناظرین اسے انٹرنیٹ پر بھی دیکھ چکے ہیں۔ دلوں کو چھو لینے والی اس کہانی میں جوہرہ عباسی نے بھی باکمال اداکاری کی ہے۔ یہ سیریل ہر ہفتگی رات کا بجے اے آر وائی ڈیجیٹل پر دیکھی جاسکتی ہے۔

Batman Vs Superman Dawn of Justice

کاسٹ: ہنری کیول، ایچی ایڈمز، ڈائے لین، مارفن شی برن، جین ایٹلک  
ڈائریکٹر: زیک سیندر

تینوں کی تھیواتی دنیا میں تحریک کا جذبہ بیدار رکھنے والے دو ماورائی مگر تصوراتی کردار بیت مین اور سپر مین کا خزا و جہود و پیمانہ ہو گیا لیکن سینما کی اسکرین پر اب ان دونوں کو ایک دوسرے کے متقابل پیش کیا جائے تو یہ انوکھا تجربہ ہوگا۔ غرضیکہ فرجک ٹریک کا کک بک کے یہ کردار آپ نے با آپ کے بچوں نے The Dark Knight Returns میں پڑھے ہوں گے۔ سپر مین نے بھی اپنے ہر اکتاب اور فلموں کے اختتام پر "میں لوٹ کے آؤں گا" کہا تھا تو بچوں آپ خوش ہو جائیے کہ جہاں بیت مین کی بدتمیزیاں ناقابل برداشت ہوں گی سپر مین اسے سبق سکھانے آئے گا اور اس کا ہاتھ ہر ماورائی کی شہرگ ہوگا۔ فلم کی سینما ناگرانی نہایت عمدہ ہے۔ وارنر براڈوے کا یہ شاہکار کاک بکس سے اٹھ کر سلور اسکرین پر جاوے گا نے آ رہا ہے۔ اس فلم کی شہسہہ ی میں جہاں اپنی پیشکش کا مکمل دخل ہے وہیں الفریڈ، سائڈ تھ پیٹلک اور کردو ناچ کے علاقے شامل ہیں۔ یہ معرکہ آرا فلم دیا بھر میں مارچ 2016 میں ریلیز کی جا رہی ہے۔



MOVIES

READING Section



### آگہی کے نشاں

مترجم و مرتب: ڈاکٹر شیر شاہ سید

صفحہ: 138

قیمت: 600 روپے

پیشگی کا پتہ: شہر زاہد B-155، بلاک-5، مہمن اقبال کراچی

پاکستان کے نامور گانا گارڈوں کے ساتھ ساتھ، انسانی حقوق کے سرگرم کارکن اور سماجیادار اب وساجیات کے علاوہ بچوں کے ادب کی حیثیت سے ڈاکٹر شیر شاہ سید کو کون نہیں جانتا۔ ان کا کہنا ہے "اگر مجھے اللہ دین کا چراغ مل جائے یا میرا وارث ملے تو اس کے جن بائیں پرے سے پڑ جائے بائیں پینے ہوئے درویش ہی سے اوقات ہو جائے اور وہ میری کوئی خواہش پوری کرنے پر بھی تیار ہوں، تو میں ایک ہی خواہش کروں گا کہ کسی طرح کوئی ایسا طریقہ نکال آئے کہ پاکستان کے تمام بچے ساری دنیا کے نیک ہی کم از کم 25 فیصد تو عجائب گھروں کی سرکرہ بنیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ جب بھی کسی سیرازیم جانتے ہیں تو یہی ایک خواہش دل میں ابھرتی ہے۔ اسی خیال سے انہوں نے بچوں اور بڑوں کے لئے عجائب گھروں کی سرکار قائم کر دیا ہے۔ ان کی تصنیف میں دنیا کے 110 عجائب گھروں کا تعارف اور تفصیلات لکھی گئی ہیں۔ دنیا میں کئی ایسی جگہیں ہیں جہاں تاریخ کے سونہرے اور دریا یافتہ شہر و ممالک کو مٹانے کی منظم کوشش کی جا رہی ہے۔ ان میں عراق اور شام کے شہر شامل ہیں۔ مصنف نے قابل وادھر پریش کی ہے جسے پڑھا اور کھولا گیا جانا چاہئے۔

# Drama

### ہماری بیٹیا

کاسٹ: فرقان قریشی، فاطمہ آفتدی، عدنان شاہ نچو، محسن کھانا، منانہ بیگم  
 ہدایت کار: اسد آزاد سے زندگی

بیٹیاں اللہ تبارک تعالیٰ کی خاص رحمت، دعا کرنی ہیں۔ انسان دوست، عاشقوں میں اولاد کی پرورش بلا تھکے گی جاتی ہے اور انہیں زندگی کے ادب آداب سکھاتے اور تربیت کرتے وقت امتیازی سلوک، دائیں رکھا جاتا۔ منست نوید نوآ سوز ڈراما، گانا، کہی جاتی تھیں مگر ہماری بیٹیاں کا اسکا، بن بے اور کالے رنگ کر اس اسے کو پہلا نام: لکھا ہے۔ اور انہوں کی آپس میں وابستگی جسے کسٹری کہا جاتا ہے، انہوں نے بیٹیاں کا خاص جوہر ہے۔ ڈرامے کی کاسٹ میں چند نئے نام کی نظر آتے ہیں لیکن ہدایت کار، اسمن عباس نے ان سے پرہیز پر فائدہ نہیں حاصل کی ہے۔ اس سیریل کو آپ بھرت، بھارت تک ہر روز شام آجیتے اسے آروانے زندگی سے دیکھ سکتے ہیں۔



### Kung Fu Panda 3

کاسٹ: بلیک جیک، ایشیا، جونی یگینا، جرج  
 ڈائریکٹر: سین لو، اسٹین روکاروئی

پانچ اب بچوں کے لئے دلچسپ سرگرمی بنے جا رہے ہیں۔ اس نئی فلم میں 10 کا گمشدہ پانڈا اپنا ایک نوا اور ہوگا اور پھر وہ ان کی تربیت کے لئے سفر پر نکلتے گے۔ ان دونوں کو یہاں جس سپر ہیروئل وٹن سے مابہ پڑے گا۔ وہ چین کے ایک نامور کاتریت بانڈ ہوگا۔ 10 پانڈا ہے کہ وہ بھی ایسی ہی مادرائی ملا سبوں اور پوشیدہ تو آتوں کو استعمال میں آئے گی تو ت کو زبردستی لے۔ کنگ نو سز کے اس گروں میں، وہ کیسے تربیت حاصل کرنا ہے؟ اسے چین میں رہنے کے دوران کیسے حالات کا سامنا کرے؟ یہ سب کا ہنڈا ہے حیرت انگیز کہانیاں پر مبنی ہے۔ انڈیا پکچرز پانڈا کرنے والے فلم بنانے کے لئے یہ فلم جس سے پھر پورے دنیا سے اور کسروہک اس قدر مدد دے کہ آپ انہیں اپنے پانڈا کی شراکتیں دیکھ سکیں گے۔



# ستاروں کے لحفلے

اپنی زندگی میں سب سے زیادہ اہم اور قیمتی چیزیں آپ کے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے حاصل کر سکتے ہیں۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج حمل** 21 مارچ تا 20 اپریل

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج ثور** 21 اپریل تا 21 مئی

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج حمل** 21 مئی تا 20 جون

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج جوزا** 21 جون تا 23 اگست

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج اسد** 24 اگست تا 23 ستمبر

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج میزان** 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج قوس** 24 اکتوبر تا 23 نومبر

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج جدو** 24 نومبر تا 23 دسمبر

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج ککب** 24 دسمبر تا 23 جنوری

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج حوت** 24 جنوری تا 20 فبروری

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج دلو** 21 فبروری تا 20 مارچ

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

**برج جدی** 21 مارچ تا 20 اپریل

اپنے ہونے والے ستاروں کے لحفلے سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔ ان سے آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں جاننے کی سہولت ملے گی۔

READING  
 Section

Hilal

# Life Mein Freshness Aanay Do!



READING

Center Filled Refreshing Gum | Fresh up





رشتے میں گپ شپ سے

چکائے ہو گپ شپ سے!

Rs. 10

Dalda  
**CUP  
SHUP**  
Liquid Tea Whitener

Rs. 15

Dalda  
**CUP  
SHUP**  
Liquid Tea Whitener

Rs. 20

Dalda  
**CUP  
SHUP**  
Liquid Tea Whitener

READING  
Section